

# MAXQ

03 MARCH 2018



## WINNING

평창에 온 승리의 여신  
미국 스키 대표팀 미카엘라 시프린

## A BARE HANDS EXERCISES

미스터 YMCA 설동근과 함께하는 전천후 밴드 운동

## SIMPLICITY OF THE COMPLEX

근육과 체지방을  
모두 잡는 비법은 뭘까?

### + PLUS GIFT

하체 운동 6종 세트  
홈트레이닝 브로마이드

술안주? NO! 정통 건강식? YES!  
양념 피스타치오



특급 혜택 이벤트

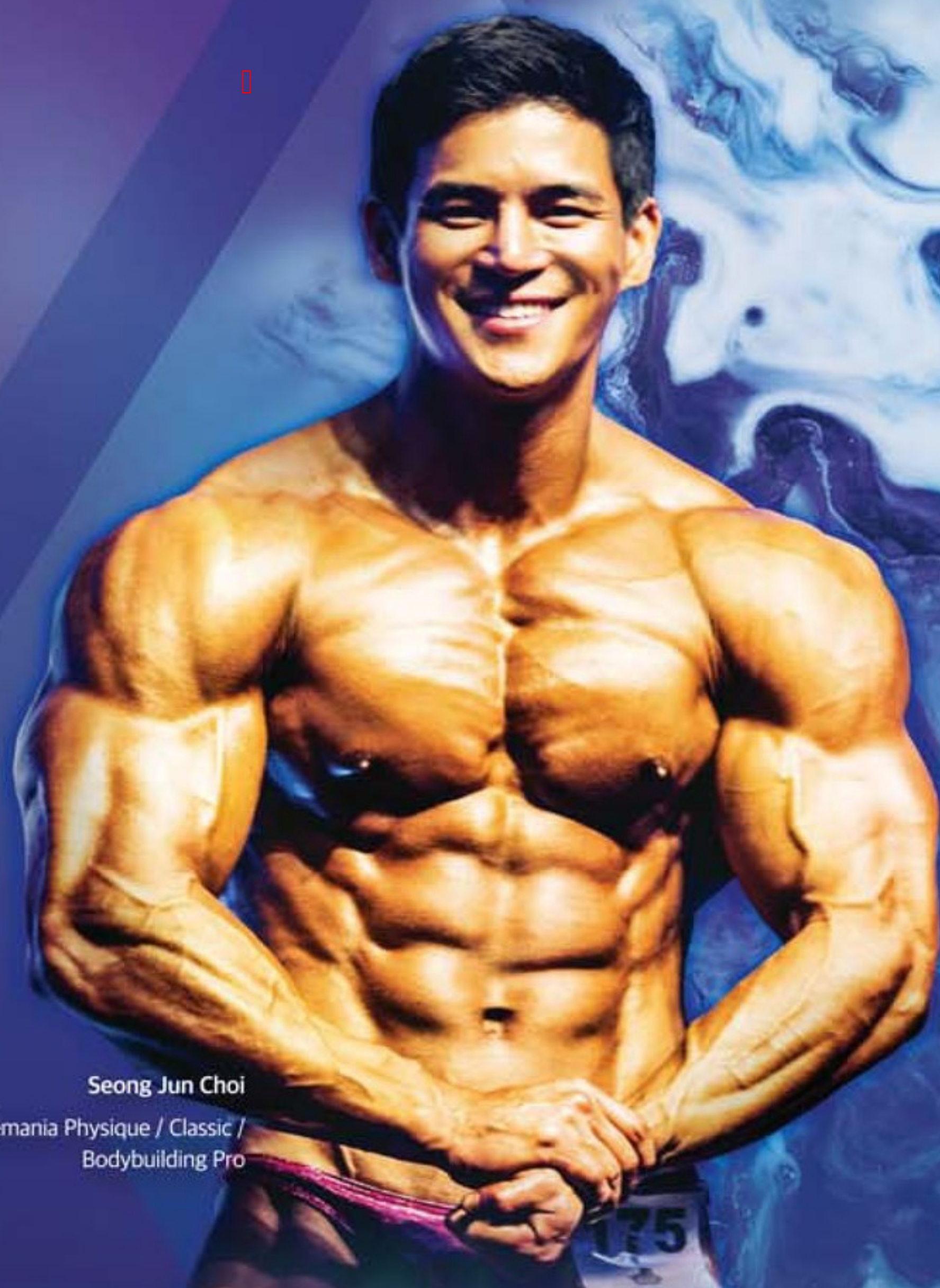
정기구독권 최대  
50% SALE!

+ 베스트셀러  
단백질 보충제  
무료 증정

팔색조 같은 그녀, 배우&피트니스 모델 류세비 섹시 화보  
**Answer is Body**

Photo by *Silhouette*





Seong Jun Choi  
Musclemania Physique / Classic /  
Bodybuilding Pro



InSeon Ahn  
2017 Musclemania Fitness America Weekend  
Commercial model 4th

# ORIENT

2018 **MAXQ** MUSCLEMANIA® ORIENT CHAMPIONSHIP

**APRIL 27~28 | SEOUL, KOREA**

KONKUK UNI. NEW MILLENIUM HALL



· 참가접수 기간 2월 1일(목) ~ 3월 31(토) · 참가신청 [www.maxq.kr/musclemania](http://www.maxq.kr/musclemania) · 참가문의 [musclemania@spomax.net](mailto:musclemania@spomax.net)





# 정기구독 특급 혜택 이벤트

국내 최고의 헬스 남성지 <맥스큐> 정기구독을 신청하시면  
최대 50% 할인 혜택과 최대 95,000원 상당의  
베스트셀러 단백질 보충제를 선물로 드립니다.



📺 무료제공 🚚 무료배송

## 알뜰형: 1년 정기구독권

~~120,000원~~ → **59,900원**

\* 알뜰형 1년 정기구독 시 사은품은 제공되지 않습니다.



## 실속형: 1년 정기구독권

~~120,000원~~ → **99,900원**

**SPOMAX** 머슬쉐이크 2kg 증정  
(초코맛/바나나맛 중 선택 가능)



58,500원 상당

## 고급형: 1년 정기구독권

~~120,000원~~ → **120,000원**

**SPOMAX** 웨이프로틴 알파 2kg 증정  
(모카초코맛/딸기맛/바닐라맛 중 선택 가능)



95,000원 상당

**정기구독 안내** ■ 구독기간은 신청일이 포함된 달의 익월부터 1년입니다.

■ 받으시는 주소가 변경되었거나 기타 다른 변동사항이 있으시면 (주)스포맥스(1577-9699)로 연락 부탁드립니다.

■ (주)스포맥스 쇼핑몰 [www.spomax.kr](http://www.spomax.kr) 에서 정기구독 신청을, <맥스큐> 홈페이지 [www.maxq.kr](http://www.maxq.kr)에서 자세한 정보를 보실 수 있습니다.

**정기구독 신청 및 문의** ■ 전국대표번호: 1577-9699 ■ E-mail: [musclemag@spomax.net](mailto:musclemag@spomax.net)

■ <맥스큐>는 날권으로도 구매하실 수 있으며 정기구독 시 <맥스큐> 편집부에서 진행하는 각종 행사나 이벤트에 참여하실 수 있습니다.

**구독료 납부방법** ■ 농협: 317-0512-3066-31 ■ 예금주: (주)스포맥스





# New Technology for Fitness & Happiness



## NEWTech

21세기 스마트 시대를 맞이하여 국내외 고객의 다양한 요구를 만족시키기 위하여 원스톱 서비스 (제품개발-스마트 생산-판매-배송/설치-AS)를 통한 제품의 품질 및 가격경쟁력은 물론 지속적인 고객만족을 위한 신속하고 정확한 서비스를 제공하고자 합니다.

국내에서는 지속적이고 안정적인 회사 성장을 위해서 전사적 자원관리 시스템(ERP)을 도입하여 영업/구매/회계/자금 관리를 전산화하였고 금년 1월부터 스마트 공장 시스템을 도입하여 생산관리(MES) 최적화를 도모하고 있으며 지난해부터 전문가 그룹의 자문을 받아서 홈페이지/페이스북/인스타그램/ 유튜브를 SNS 마케팅을 통해서 국내는 물론 해외를 대상으로 적극적인 홍보를 진행하고 있습니다.

대외적으로는 2005년부터 일본 업체에서 요청한 헬스기구를 자체 개발하여 수출을 하고 있으며 현재 베트남을 비롯한 동남아시아 국가 및 중동지역 국가와 다양한 협력을 도모하고 있으며 지난해 말부터 중국에 진출하여 제품의 국제화 및 영업력 확대를 극대화하고 있습니다.

100세 시대를 맞이하여 전 국민의 건강증진 및 생활체육의 활성화를 위해서 전임직원이 최선을 다하고 있으며 고객 여러분의 건강하고 행복한 삶을 기원합니다.



ISO9001/14001인증획득



# NEWTECH PRODUCTS

세계적인 보디빌더 김준호 선수가 극찬한 뉴텍웰니스

스탠딩 레터럴 레이즈 / 벤트 오버 레터럴 레이즈 / 멀티짐 프로





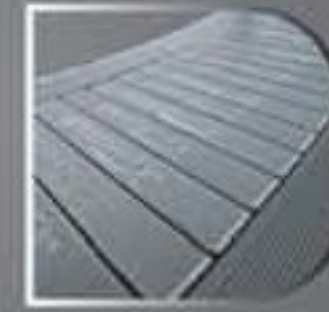
# Non Motorized Treadmill

전기를 사용하지 않는 차세대 친환경 무동력 트레드밀



Curved Design

전후면이 높고 중앙부가 낮은 커브드 설계와 초정밀 고강도 베어링 구조로 사용자가 런닝시 보폭이 크면 속도가 빨라지고 작으면 느려지고 중앙부를 디디면 구동이 멈추는 부드러운 자율 런닝시스템



Slat Belt Design

얇은 런닝벨트 사용이 아닌 두겹고 조각으로 구성된 캐터필러 방식의 슬랫형 벨트로 디자인되어 벨트 하부에 런닝발판을 사용하지 않아, 단단한 바닥과 발판에서 올라오는 인체에 미치는 런닝충격이 전혀 없음



Running on Nature

커브를 따라 발을 디딜때 엄지발가락으로부터 출발하는 신체근육계통을 발달시켜 실제 자연에서 자신의 에너지로 운동하는 효과를 실내에서 그대로 재현. 동일한 시간에 20~30% 이상의 운동효과 보장



Bluetooth Communication

초저전력 블루투스 통신기술(BLE4.0)과 자체 최적화 설계한 스마트폰 앱을 통해 스마트폰 또는 모니터로 1대 이상의 운동정보를 표시하여 IOT 운동관리 가능 및 그룹 엑서사이즈 가능

## New REDOON

뉴레돈 가장 진보된 형식의 스마트 트레드밀



Touch Display

심플한 운동정보 표시뿐만 아니라 프로그래밍된 프리셋 운동처방, 동축케이블 및 IPTV 셋탑박스과 연결하여 디지털 TV 시청, 인터넷 연결로 Youtube, Netflix 등 시청 가능



Smart OS & Mirroring

스마트폰 운영체제 기반으로 설계하여 Wifi 및 블루투스 통신기능 및 안정적인운동시스템구동. 자체 모니터 화면뿐만 아니라 사용자의 스마트폰 (아이폰 및 안드로이드 폰 모두 가능) 화면을 손쉽게 연결하여 전송 가능



Running System

내부 센서정보를 활용하여 장시간 사용하지 않을 경우 자동정지시스템(Safety Stop), 좌우 양쪽에서 구동되어 안정성과 내구성을 높이는 듀얼인클라인(Dual Incline), 단단한 바닥으로부터 인체에 미치는 충격을 최소화하는 플로팅데크(Floating Deck), 심박센서 내장으로 운동시 심장박동수를 전송하여 표시 및 심박수 기반 프리셋 운동프로그램 사용 가능



Speed Sync

인체는 로봇처럼 정확하게 운동하는 게 아니라 컨디션에 따라 자연스럽게 자기페이스로 운동하는 본능이 있기 때문에, 지정한 속도에 맞추어 몸이 따라가는 런닝이 아니라 몸이 먼저 스스로 운동하는 자율운동계(Autonomy System)에 맞추어 트레드밀이 스스로 속도를 제어하는 세계 최초의 특허기술





# Strength Machine

가장운동이 잘 되는 정확하게 운동범위를 고정시켜 근육에 작용하는 탁월한 웨이트 머신



**해머벤치**  
TWMA104 | 1370 x 1615 x 946



**듀얼풀리**  
TWMA402 | 1623 x 1079 x 2340



**파워랙**  
TWMA302 | 1930 x 1660 x 2240



**스미스머신**  
TWMA701 | 2200 x 1400 x 2220



Quality of Welding / Painting

고품질의 엔지니어링 용접 및 분체도장  
고정능 레이저 카운터CAM 로봇장비를  
무결점 고품격 도장 처리로 결함 부품 및  
오랫동안 유지되는 중추관 외관

Solid Structure with Ergonomic  
Moving Cam Design

견고한 구조 및 인체공학적 캠 설계  
운동공학에 대한 깊은 이해로 흔들리지  
않는 견고한 프레임 구조와 세게 설계로  
정확하게 근육에 작용하는  
최고의 웨이트 장비

Embroidery Seat Cover

자주 방식으로 브랜드를 아낌 없이  
뛰어난 피혁으로 마감한 시트 커버

Good Feeling with Round Grip

Yellow color Select Lever  
& Block Marking

눈에 잘 띄는 노란색으로 중량 레버와 중량  
지표표를 디자인하여 사용자가 용이하고  
안전하게 정확한 장의 사용



**체스트프레스**  
TWMA301 | 1531 x 1041 x 1552



**숄더프레스**  
TWMA302 | 1406 x 1426 x 1552



**랫풀다운**  
TWMA305 | 1110 x 1365 x 2135



**비터컬라이**  
TWMA306 | 976 x 1364 x 2102



**백택플라이**  
TWMA310 | 1419 x 1286 x 2107



**어시스트친업**  
TWMA308 | 1138 x 1284 x 2169



**암컬**  
TWMA309 | 1063 x 1306 x 1552



**시트드로우**  
TWMA311 | 858 x 1288 x 1940



**롱폼**  
TWMA303 | 890 x 2180 x 2266



**레그프레스**  
TWMA101 | 1170 x 1890 x 1747



**레그익스텐션**  
TWMA102 | 1055 x 1206 x 1542



**시트드레그컬**  
TWMA103 | 1051 x 1209 x 1552



**라잉레그컬**  
TWMA103-1 | 980 x 1653 x 1552



**토탈힙**  
TWMA105 | 961 x 1610 x 1792



**이너사이드**  
TWMA104 | 696 x 1524 x 1552



# SINCE 1997

조금 더 효율적이고, 능률적인 회원관리는 무엇일까?

끊임없이 연구하고 개발하여  
지금의 스포피아플러스를 만들어 왔습니다.

고객과의 소통은 끝이없다라는  
생각으로 우리는 항상 고민합니다.

지난 21년간 신뢰를 바탕으로,  
소중한 고객과의 약속을 지켜드립니다.

(주)대양CIS  
www.dycis.com

**SPOPIA<sup>plus</sup>**  
S PLUS SPAPT HEALSPA



구입상담문의  
**1544-1745**

본사: 경기도 성남시 둔촌대로 388번길 24 우림라이온스밸리3차 512호  
남부지사: 부산광역시 수영구 장대골로7번길 51 월드파크2 2동 602호  
중부지사: 대구광역시 남구 봉덕로 84 아백빌딩 5층  
동부지사: 강원도 원주시 무실로 415



회원관리.수강관리.레슨관리.락커관리.SMS관리.회원분석 및 영업분석

아파트커뮤니티시설 / 복합문화체육시설 / 스포츠센터 / 피트니스  
수영장 / 골프장 / 찜질방 · 사우나 / 호텔 · 리조트



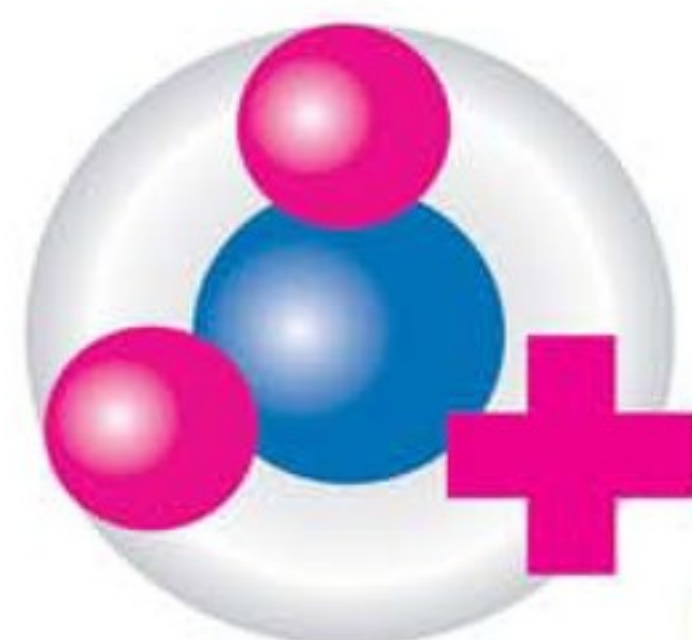
스포츠시설 회원관리 프로그램  
한번의 회원번호 터치로 **효율적으로**



얼굴 / 지문인식으로  
**간편하게**



스마트폰 어플로  
**쉽고 빠르게**



스포피아플러스 **plus**

**SPOPIA**



**SPAPT**

**plus**



**HEALSPA**



carepilates®

피트니스 센터 200여곳이 선택한 필라테스 기구 전문 브랜드

TAKE CARE OF YOUR BODY



피트니스를 위한 필라테스  
케어필라테스가 설계해 드립니다.

프랜차이즈 | 기구구입 문의

02.579.9670



TAKE  
CARE  
YOUR  
BODY

AND YOUR BODY WILL TAKE CARE OF YOU



## CLASSIC

### 케어필라테스 클래식 시리즈

어떠한 공간에도 가장 조화로운  
케어필라테스의 스테디 셀러.  
캐나다산 메이플 원목으로 나무의 결을 살린 디자인은  
50여가지의 가죽을 선택할수 있어 다양한 매력으로  
당신의 필라테스 공간에 활력을 불어넣어 줄 것입니다.



클래식 시리즈 - 체어, 레더바렐, 캐딜락, 리포머



파워닭은 사람들의 건강을 생각한 진실된 마음과  
좋은 품질의 닭 가슴살 제공을 통한 품질에 대한 신뢰,  
파워닭만이 가지고 있는 노하우를 통한  
차원이 다른 건강하고 다양한 맛을 제공,  
True, Trust, Taste 라는 3가지 정신을 통해  
100% 핸드메이드 닭가슴살을 제공하고 있습니다.



**POWER  
DAK**

www.powerdak.co.kr  
대표전화 1644-3780



파워닭 함닭 스테이크



파워닭 치킨 브레스트

NAVER '파워닭'을 검색해주세요.

검색



### 치킨 브레스트 바질맛

136kcal, 단백질 26.5g  
바질 특유의 향이 맛의 풍미를 더해줍니다.



### 수제 소시지 고추맛

128kcal, 단백질 20g  
아삭하게 씹히는 청양고추 알갱이가 매력적입니다.



### 치킨 브레스트 카레맛

117kcal, 단백질 24.5g  
향신료가 더해진 카레맛은 누구나 쉽게 즐길 수 있습니다.



### 수제 소시지 불고기맛

128kcal, 단백질 24g  
친근한 불고기의 맛을 닭가슴살로 느껴보세요.



### 치킨 브레스트 아몬드맛

137kcal, 단백질 26.5g  
담백한 맛과 부드럽게 씹히는 아몬드가 매력적입니다.



### 수제 소시지 카레맛

128kcal, 단백질 20g  
은은한 카레향이 질리지 않는 맛을 선물합니다.



### 치킨 브레스트 매콤토마토맛

134kcal, 단백질 28.1g  
매콤함으로 다이어트의 스트레스를 날려버리세요.



### 수제 소시지 파슬리맛

144kcal, 단백질 24g  
어디서도 볼 수 없었던 신선한 맛을 즐기세요.



### 치킨 브레스트 데리야끼맛

130kcal, 단백질 28.1g  
익숙한 데리야끼 맛을 닭가슴살에서도 느껴보세요.



### 함닭 스테이크 고추맛

97kcal, 단백질 19.6g  
입 안으로 매콤하게 퍼져오는 청양고추맛을 느껴보세요.



### 고구마 말랭이 파워고

176kcal  
어디서나 쉽고 맛있게 즐길 수 있는 영양간식입니다.



### 함닭 스테이크 불고기맛

108kcal, 단백질 22.6g  
불고기의 달콤하고 깊은 맛이 즐거운 식사를 도와줍니다.





# SPOMAX 스포맥스 헬스 보충제

## 단백질 순수근육

### 스탠더드 프로틴

초코

\*1회 섭취참고량당(50g)

28g

단백질

無

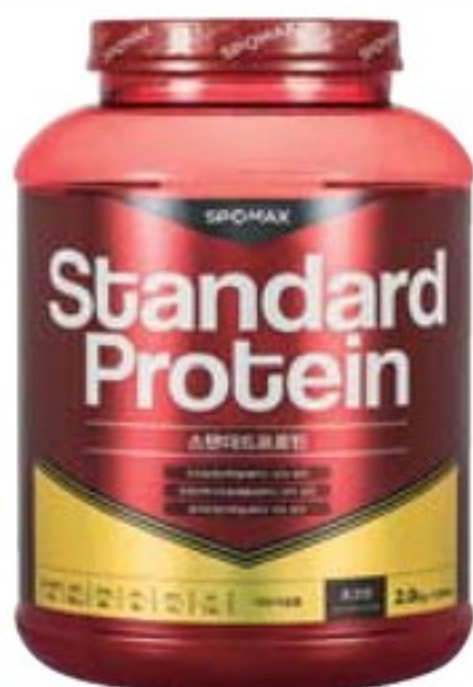
합성착향료

無

합성감미료

無

합성착색료



- 3가지 종류의 복합단백질(MPC + WPH + WPI)
- 합성감미료를 사용하지 않은 건강한 맛
- 균형있는 탄수화물, 단백질, 지방 함량

용량 2kg 가격 120,000원

### 더블유피에이치(WPH)

모카 초코

\*1회 섭취참고량당(36g)

29g

단백질

5종

아미노산

180mg

프로테아제

10종

비타민&미네랄



- 가수분해유청단백질(WPH)을 주원료로 사용
- 글루타민, 류신, 아르기닌, 베타인, 타우린을 추가 함유한 올인원 제품
- 프로테아제 함유
- 비타민 및 미네랄 10종 함유

용량 2.5kg 가격 150,000원

### 웨이프로틴 알파 모카초코 딸기 바닐라

- 3가지 종류의 웨이프로틴 조합  
WPC : WPI : WPH = 8 : 1 : 1
- 류신, 아르기닌, 글루타민 추가 첨가
- 비타민 및 미네랄 10종 함유

용량 2kg 가격 95,000원



### 단백질 플렉스골드 초코

- 웨이프로틴 82% 함유
- 용량과 품질대비 저렴한 가격
- 웨이트 운동시 소모가 많은 베타인, 무기질 함유
- 운동 후 영양보충에 적합한 제품

용량 2.1kg 4.5kg  
가격 65,000원 120,000원



### 맥스프로 아이소프로 초코

- 분리유청단백질(WPI) 주원료
- 당류 0g, 콜레스테롤 0mg
- 비타민&미네랄 10종 추가함유
- 진하고 깊은 초코맛

용량 2.3kg 가격 130,000원



### 아미노맥스 감미료無し

- 가수분해유청단백질(WPH) 99% 함유
- 감미료가 첨가되지 않은 보디빌더, 프로선수 협찬제품

용량 1.5kg 가격 150,000원



### 머슬쉐이크 초코 바나나

- 세계최초 밀크시슬 함유 단백질 보충제
- 황금비율 복합단백질 보충제
- 웨이프로틴 : 밀크프로틴 = 8 : 2
- 1회 섭취참고량당(50g) 단백질 30g 함유

용량 2kg 가격 58,500원



## 단백질 + 탄수화물 체중증가

### NEW 아이언테크

라떼

바나나

\*1회 섭취참고량당(60g)

24g

단백질

30g

탄수화물

4g

불포화지방

10종

비타민&미네랄



- 빠른 흡수의 WPI와 포만감 지속의 MPC 복합 함유
- 볶은현미분말, 해바라기씨유 등 고급원료 사용
- 1회 섭취참고량당 닭가슴살 100g+고구마 100g과 비슷한 영양배합
- 비타민 및 미네랄 10종 함유

용량 3kg 가격 110,000원

### 맥스웨이트

초코

딸기

\*1회 섭취참고량당(60g)

14g

단백질

42g

탄수화물

10종

비타민&미네랄

無

설탕



- 한국인의 체질에 맞춰 유당성분 제거
- 동·식물성 단백질(WPC + ISP) 함유
- 약 7 : 3의 탄수화물, 단백질 비율
- 50mg의 낮은 나트륨 함량

용량 4kg 가격 85,000원

### 스포맥스4000 4kg:초코 딸기 6kg:초코

- 3가지 탄수화물 원료를 복합적으로 사용
- WPH, WPC, ISP를 함유한 단백질 성분
- 10종 아미노산 함유
- 약 7:3의 탄수화물, 단백질 비율

용량 4kg 6kg  
가격 120,000원 150,000원



### 매스게이너 초코

- 지속적인 포만감과 에너지 부여
- 양질의 식물성 단백질 공급
- 달콤하고 진한 초코맛
- 비타민 & 무기질 10종 첨가

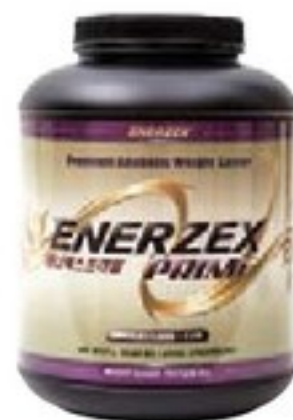
용량 4kg 가격 55,000원



### 에너지엑스 프라이م 초코 바닐라

- 3가지 탄수화물 원료를 복합적으로 사용
- WPI, 난단백질을 함유한 단백질 성분
- 프로테아제 함유
- 약 6:4의 탄수화물, 단백질 비율

용량 4kg 가격 130,000원



### 맥스프로게이너 밀크초코 쿠키엔 크림

- 5가지 복합단백질 원료 사용
- 7 : 3의 탄수화물 : 단백질 비율
- 프로테아제 함유
- 글루타민 추가 함유

용량 4kg 가격 140,000원



### 카보컴플렉스 오렌지

- 강도 높은 운동 시 빠른 에너지원 공급
- BCAA 및 비타민C 함유
- 비타민 & 무기질 10종 첨가
- 오렌지과즙분말을 함유해 상쾌한 오렌지맛
- 순수 탄수화물 제품

용량 2kg 가격 55,000원



## 크레아틴 & 부스터

### 스파르탄 부스터 포도

- 민기지지 않는 펌핑(시트룰린, 아르기닌 함유)
- 강력한 고카페인(과라나추출물, L-티로신 함유)
- 지치지 않는 체력(베타인, 타우린 함유)
- 1회 섭취참고량당(14g) 36kcal

용량 350g 가격 34,000원



### 크레아틴 향 무첨가

- 크레아틴 99% 함유
- 운동수행능력 향상에 도움을 줄 수 있음
- 다른 제품과 함께 섭취가 가능한 분말 제품
- 건강기능식품 / 식약처 정식 신고 제품

용량 500g 가격 60,000원



### 크레아틴 캡슐 플렉스골드

- 운동수행능력 향상에 도움을 줄 수 있음
- 크레아틴 100% 함유
- 섭취가 간편한 캡슐 제품

용량 180cap 300cap  
가격 20,000원 35,000원



지역명 + 스포맥스

검색

스포맥스 대리점 문의: 1577-9699 또는 '지역명 + 스포맥스'를 검색해주세요.



## 아미노산 &amp; ZMA

## 울트라BCAAs

딸기  
망고

\*1회 섭취참고량당(14g)

7g

BCAAs

70mg

비타민C

840mg

글루타민

420mg

타우린



- 운동 중 섭취하는 아미노산 보충제
- 1회 섭취참고량당(14g) BCAA 7g 함유
- 글루타민, 베타인, 타우린, 비타민C 추가 함유
- 새콤달콤한 딸기망고맛

용량 900g 가격 70,000원



## BCAA 믹스 향 무첨가

- WPH + BCAA + L-글루타민 함유
- 대용량 분말제품
- 운동 중, 또는 운동 직후 회복에 적합한 보충제

용량 300g 가격 70,000원



## 글루타민 플렉스골드 향 무첨가

- L-글루타민 99% 함유
- 단백질을 구성하는 기초 아미노산
- 1회 섭취참고량당(4g) 16kcal

용량 500g 가격 35,000원



## 맥스프로 지류신 포도

- L-로이신 41%, L-글루타민 45% 함유
- 비타민, 미네랄 함유
- 시간과 관계없이 언제든지 섭취할 수 있는 제품

용량 500g 가격 75,000원



## ZMA 글루타민 향 무첨가

- L-글루타민 99.95% 함유
- 아연(Zn) + 마그네슘(Mg)성분 함유
- 다른 보충 식품 및 음료와 함께 섭취하기에 편한 향 무첨가

용량 600g 가격 60,000원

## 다이어트



고구마 쿠키엔크림

## 비키니쉐이크

- 7가지 다이어트 원료! 체질개선 다이어트
- 영양균형! 건강한 다이어트
- 아르기닌, 글루타민 함유

용량 750g 가격 55,000원



## BCAA아미노산 비타민B6 캡슐

- BCAA(로이신, 발린, 이소로이신) 함유
- 섭취가 간편한 캡슐형 제품
- 자극적이지 않은 감미료 무첨가
- 건강기능식품 / 식약처 정식 신고 제품

용량 180cap	300cap
가격 20,000원	30,000원



## ZMA 아연마그네슘

- 신경과 근육기능 유지에 필요
- 에너지 이용과 정상적인 면역기능에 필요
- 비타민B6 함유
- 섭취가 간편한 캡슐 제품

용량 150cap 가격 25,000원



## 가르시니아 팻 프리 HCA

- 탄수화물에서 지방으로의 합성 억제
- 체지방 감소에 도움
- HCA는 복부피하지방과 내장지방 감소가 인체실험을 통해 확인된 성분

용량 224정 가격 50,000원



밀크초콜릿 고구마라떼 쿠키엔크림

## 덴마크 밀크프로틴 셰이크

- 우유에서 추출한 덴마크산 농축유청단백 사용
- 카페 디저트처럼 부드러운 맛
- 체중조절용조제식품
- 체중 때문에 고민하시는 분께 추천

용량 350g(25gx14포) 가격 26,900원

## 비타민



## 에브리데이 멀티비타민포맨

- 비타민 11종, 미네랄 4종 함유
- 하루 1알로 끝내는 비타민 섭취
- 건강기능식품 식약처 정식 신고제품
- GMP, HACCP 인증

용량 90정 가격 21,800원



## 마이C 레몬맛

- 맛있게 씹어먹는 비타민C (1정당 비타민C 230mg 함유)
- 칼슘, 비타민E, 비타민A 추가 함유
- 1정당 단 8칼로리 제공
- 스트레스를 많이 받으시는 분께 추천

용량 100정 가격 12,000원

Photo by  
BOBBODY STUDIO



# FLEXGOLD

## THE "BEST SELLER" SERIES

### 단백질 플렉스골드

가성비 높은 순수 단백질 보충제

### 웨이프로틴 알파

아미노산이 첨가된  
고품질 웨이프로틴

### 아이언테크

건강한 식사를  
고려한 영양 배합

### 머슬쉐이크

세계 최초 밀크시슬 함유  
복합단백질 보충제

### 린프로틴

가성비 높은  
식물성 단백질 보충제

### 메스게이너

벌크업을 위한  
고칼로리 게이너



### 크레아틴

가성비 높은  
크레아틴 원료제품

### 스파르탄 부스터

성능으로 승부하는  
운동 전 에너지 부스터

### 더블유펜에이치(WPH)

소화가 빠른 올인원  
단백질 보충제

### 글루타민

강력한 회복을 위한  
글루타민 원료제품

**SPOMAX**

스포맥스 제품은 전국 28개 대리점에서 구매하실 수 있습니다.

고객센터 1577-9699 / 스포맥스 공식 온라인스토어 [www.spomax.kr](http://www.spomax.kr)



# SPOMAX

## 플렉스골드 시리즈가 당신을 지원합니다

합리적인 가격에 최상의 맛과 영양을 제공합니다. 다양한 목적에 맞게 구성된 스포맥스의 베스트셀러 제품을 지금 만나보세요.

### 섭취목적: 벌크업

섭취시기 \ 섭취대상	초보자	중 · 상급자
식간	 린프로틴	 아이언테크
운동 전		 +  스파르탄 부스터      글루타민
운동 후	 매스게이너	 +  매스게이너      크레아틴

### 섭취목적: 순수근육

섭취시기 \ 섭취대상	초보자	중 · 상급자
식간	 린프로틴	 웨이프로틴 알파
운동 전		 +  스파르탄 부스터      글루타민
운동 후	 머슬셰이크	 +  WPH      크레아틴

\*플렉스골드 시리즈는 식물성단백질부터 웨이프로틴, 복합단백질까지 다양한 단백질 원료의 보충식품으로 구성되어 있습니다. 개인의 목적에 따른 보충식품 조합을 통해 효과적으로 몸매를 관리해보세요.

스포츠맥스

검색



# MUSCLEMAG MAXQ MAXQ

아깝게 놓친 **과월호 세트**를 최대 78% 파격 할인가에 만나보세요.



2018년 2월호 / No.89

## HOT ISSUE

태양을 닮은 그녀 안인선의 라스베이거스 화보

- 이성현의 흉근 성장 X-파일
- 여름이 코앞이라는 생각으로 살 빼기
- 마그네슘의 힘
- 도자로 자신만의 세계를 빚어라



2018년 1월호 / No.88

## HOT ISSUE

피트니스 루키 이휘진의 라스베이거스 화보

- 환골탈태! 나대웅의 벌크업 따라잡기
- 성난 황소의 NBA 정상 돌격
- 꼭 알아야 하는 필수 미량 영양소 5가지
- 세계 시장을 선도하는 대만 피트니스 산업 탐방기 Part 1



2017년 12월호 / No.87

## HOT ISSUE

MUSCLEMANIA® 4대여신 시선 '강탈' 화보

- 머슬킹 정상수 & 머슬퀸 차경미의 커플 운동
- 서프라이즈 머슬마니아® 2017 하이라이트
- 운동 효과 UP! PERFECTING THE REP
- 당신의 운동을 바로 잡아라



2017년 11월호 / No.86

## HOT ISSUE

최설화의 피트니스 화보 '독점공개'

- 워너비 스타 구현호의 섹시한 팔 만들기
- CHEST EXERCISES TOP 10
- 상남자를 위한 '스파르탄 레이스' 루틴
- FACTORS FOR GROWTH



2017년 10월호 / No.85

## HOT ISSUE

김지민의 PANDORA BOX

- 양호석의 WHY CORE IS KEY?
- 놓치면 '스투~핏!' 흉근 운동
- 샌드백 200% 활용법
- 다 큰 남자들의 간 큰 취미 LEGO



2017년 9월호 / No.84

## HOT ISSUE

MUSCLEMANIA® ALL-KILL KNOWHOW

- CORE MOVE
- 2017 머슬마니아® 피트니스 유니버스 in Miami
- 박염지의 숨 막히는 뒤통 만들기
- SCIENCE OF SLEEP



2017년 8월호 / No.83

## HOT ISSUE

HOT SPOT LOOK&TRAINING

- TOP 10 for BACK
- NEWBIE DIET
- '몸뽕' 살리는 '홈트' 노하우
- 신체 불균형 해소! 스플릿 스탠스



2017년 7월호 / No.82

## HOT ISSUE

BIKINI BODY MAKING

- 서프라이즈 머슬마니아® 2017
- 제복빨 살리는 마법의 맨손 운동
- 효과 만점! 헬스-바 가이드
- 12가지 음식에 관한 현명한 선택



2017년 6월호 / No.81

## HOT ISSUE

MUSCLEMANIA® In Waterpia

- 김동호의 '남자는 등으로 말한다'
- 나에게 꼭 맞는 스쿼트 운동법
- 온몸으로 도전하는 고속 질주, 로드바이크
- 스포츠 능력 향상을 위한 근력 운동



헬스마니아를 위한 실속 구매 이벤트

# 오늘밤 몸짱은 나야~나!

MUSCLEMAG

머슬맥



〈머슬맥〉 창간호~2015년 7월호

권당 ~~10,000원~~

3,900원



MAXQ

머슬앤맥스큐



〈머슬앤맥스큐〉 2015년 8월호~2017년 5월호

권당 ~~10,000원~~

5,900원



MAXQ

맥스큐



〈맥스큐〉 2017년 6월호~2018년 2월호

권당 ~~10,000원~~

7,900원



※품절된 호수는 구매 불가하며, 품절 임박 호수는 조기 품절 될 수 있으니 양해 부탁드립니다. ※상기 과월호 할인 이벤트에는 사은품이 별도로 지급되지 않습니다.



SPOMAX

MUSCLE MANIA®  
머슬마니아 코리아  
공식후원업체

# Standard Protein

단백질보충제의 기준을 세우다

**NEW**  
신제품

**28g**

단백질 함유  
1회 제공량당(50g)



**無**

합성감미료, 합성착향료,  
합성착색료 무첨가

**3**

3가지 복합단백질원료를  
함유해 포만감 제공



균형 잡힌 영양비율을  
통한 회복 극대화



## 3가지 단백질 원료 사용

우유에서 추출한 우유농축단백, 유청단백가수분해물,  
분리유청단백을 복합 함유하고 있습니다.



## 식물성 감미료 사용

합성감미료를 사용하지 않았습니다.  
'스테비아'라는 식물성 당 대체제를 사용했습니다.



## 코코아분말 함유

초코향 등의 합성착향료 없이  
오직 코코아분말로 초코맛을 구현했습니다.



영양성분		
1회 제공량 약 2스푼(50g)		총 40회 제공량(2kg)
1회 제공량당	합량	*%영양성분기준치
열량	215kcal	—
탄수화물	14g	4.2%
당류	8g	—
식이섬유	0g	0%
단백질	28g	50.9%
지방	5g	9.8%
포화지방	0.7g	4.7%
트랜스지방	0g	—
콜레스테롤	50mg	16.7%
나트륨	350mg	17.5%

\*%영양성분 기준치: 1일 영양성분 기준치에 대한 비율

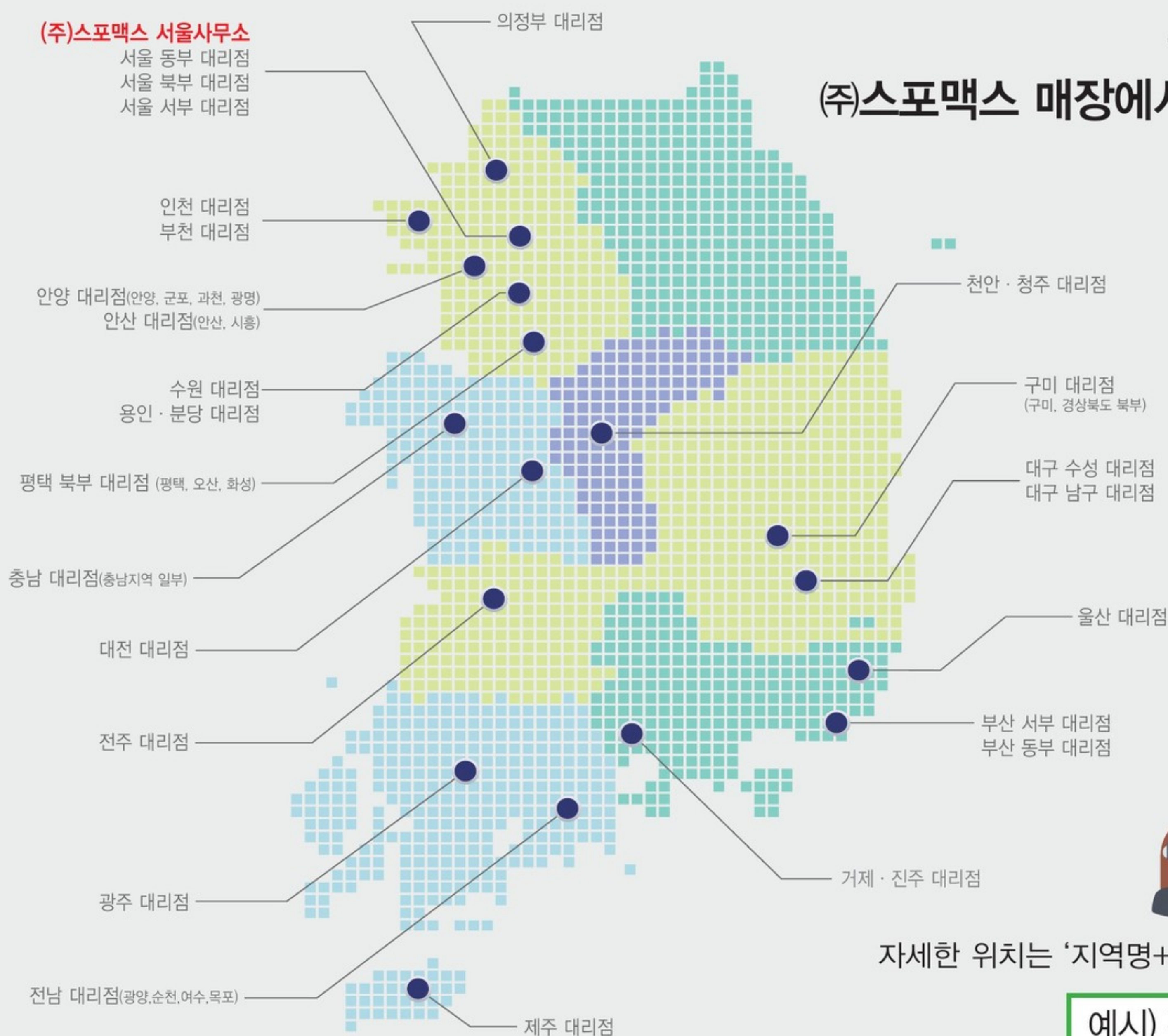
■ 내용량: 2kg(8,250kcal) ■ 식품의 유형: 기타가공품 ■ 원재료명 및 함량: 우유농축단백(우유/미국산) 32%, 유청단백 가수분해물(우유/미국산) 22%, 분리유청단백(우유/미국산) 15%, 결정과당, 코코아분말(수입산) 10%, 유크림분말, 스테비텐, 구운소금 우유, 대두 함유 ※이 제품은 난류, 돼지고기를 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다)

## ✓ 기준을 '건강'에 맞추다

멋진 몸을 유지하는 데 가장 중요한 것이 무엇일까요?  
스포맥스는 그 답이 '건강'에 있다고 생각합니다.  
'건강'을 위해 합성감미료, 합성착향료, 합성착색료를 사용하지 않았습니다. 한 가지 영양성분에 치우치지 않은 균형 있는 배합을 제공합니다.

## ✓ '성능'은 기본으로 생각하다

스탠더드 프로틴의 균형 잡힌 영양소는 운동 후 회복을 도와줍니다. 적절한 운동 후 회복을 통해 '멋진 몸매'에 도전해 보세요.  
여러 종류의 단백질은 포만감을 제공합니다.



스탠더드 프로틴은  
(주)스포맥스 매장에서 단독 판매됩니다

매장  
전용 제품



매장 & 제품 문의  
1577-9699

자세한 위치는 '지역명+스포맥스'를 검색해 주세요

예시) 전주 스포맥스

검색





46

## ANSWER IS BODY

팔색조 같은 그녀,  
배우&피트니스 모델  
류세비의 섹시 화보

### SHORT-CUT

#### 32 BUILD

호날두도 다치는 햄스트링, 런지로 단련하자  
최악의 부상 부위 햄스트링은 어떤 부위이며,  
햄스트링을 강화하는 운동은 무엇인지 배워보자.

#### 34 BURNING 천국으로 가는 계단

최소한의 노력과 움직임으로 할 수 있는 운동을  
소개한다. 더 나은 삶을 위해 계단을 오르자.

#### 36 FUEL

우윳빛 웨이트트레이닝, 장밋빛 운동 효과  
긍정적인 운동 효과를 얻고 싶다면 웨이트트레이  
닝 시 우유를 마시자. 근육이 한층 성장할 것이다.

#### 38 NUTRITION KNOWLEDGE

하루 한 번 '사과'하라  
열량이 적고 몸에 좋은 성분이 많으며, 특히  
대장암 예방에 좋은 사과. 이제 매일 사과를 먹자.

#### 40 EAT WELL

현미 vs 백미, 어떤 때 먹어야 할까  
현미와 백미, 어떤 것을 선택해야 할지 매번  
고민하는 이들을 위해 선택의 기준을 마련했다.

#### 42 PRO CORNER

여자 피지크 PRO 챔피언 황혜민  
머슬마니아의 새로운 여전사. 여자 피지크 프로  
챔피언 황혜민의 저중량 고반복 운동법

### LOOK

#### 43 BODY INSTA

화이트데이에 같이 운동하고 싶은 여자  
하얀 모자, 화이트 브라톱, 흰 운동화가 잘 어울리  
는 그녀들. 화이트데이 때 같이 운동하실래요?

#### 44 THE GIRL NEXT GYM

치어리더 머슬퀸 배시연  
운동하고 있는 당신을 위해 현직 치어리더  
배시연이 응원의 메시지를 남겼다.

#### 46 ANSWER IS BODY

팔색조 같은 그녀, 류세비의 섹시 화보  
탄력적인 근육은 물론 무한한 감정의 표현을 몸에  
담고자 노력하는 배우 류세비를 만나보자.

#### 60 WINNING

미카엘라 시프린의 승리하는 법  
미국 스키 국가대표 미카엘라 시프린이  
어떻게 하면 이길 수 있는지 노하우를 공개한다.





# 동아 스포츠·레저산업 박람회

## Dong-A Sports & Leisure Industry EXPO



기간/장소 | **제11회 동아 스포츠·레저산업 박람회**  
**2018. 5. 10(목) ~ 5.13(일)**  
**KINTEX**

기간/장소 | **제12회 동아 스포츠·레저산업 박람회**  
**2018. 8. 23(목) ~ 8.26(일)**  
**KINTEX**

기간/장소 | **제 2 회 부산 스포츠·레저산업 박람회**  
**2018.11.23(금) ~ 11.25(일)**  
**부산 벅스코**

### · 출품대상 및 품목

헬스·휘트니스 / 레저차량·용품 / 아웃도어 용품 / 등산 및 캠핑 용품 / 자전거 /  
수중·수상 스포츠 / 구기 스포츠 용품 / 드론·RC 용품 / 익스트림·레저 스포츠 /  
당구용품 / 스포츠 의료기기 / 동계 스포츠 용품 / 운동장 및 생활체육시설 /  
승마용품 / 기타스포츠 및 레저 관련 용품

참가문의 :  **동아전람** Tel. 02)780-0366 / Fax. 02)780-0368

주 최 :  **동아전람**

※동아전람 홈페이지에 사전등록을 하시는 분께는 무료관람 초청장을 발송해 드립니다.  
[www.dong-afairs.co.kr](http://www.dong-afairs.co.kr)





## TRAINING

**70 EXERCISE OF THE MONTH**  
뉴트럴 그립 랫 풀다운  
등 하부를 집중적으로 자극할 수 있는 풀다운 자세에 관해 알아보자.

**72 FACE OFF**  
콘센트레이션 컬 vs 클로즈 그립 바벨 컬  
전면 포징 시 유리한 이두근 안쪽의 단두를 성장시키는 운동 그 승자는?

**74 MUSCLE QUIZ**  
여심을 사로잡는 '어깨 강패'로 거듭나기  
관절 구조상 부상이 잦은 어깨를 단련하는 방법을 퀴즈를 통해 정확히 배워보자.

**76 BARBELL MOVES FOR MASS**  
'머슬' 가이 이범훈의 매스 성장 시크릿  
커지고 싶은 남자들은 주목하라. 매스 성장을 위한 바벨 운동법을 특별히 공개한다.

**88 A BARE HANDS EXERCISES**  
미스터 YMCA 설동근과 함께하는 전천후 밴드 운동  
미스터 YMCA 설동근 선수와 함께 밴드 운동으로 멋진 어깨를 가꿔보자.

**94 SIMPLICITY OF THE COMPLEX**  
바벨 콤플렉스의 모든 것  
효율적으로 시간을 활용해 근육 성장과 체지방 연소를 한 번에 하는 방법

## ENERGY

**104 5WAY** 셰이크와 스무디에 넣으면 좋은 5가지 식품  
건강에 좋은 5가지 참신한 재료를 소개한다. 당신 앞에 셰이크나 스무디가 있다면 당장 첨가해보자.

**106 RECIPE** 술안주가 아닌 건강식, 양념 피스타치오  
건강하게 피스타치오를 즐기는 요리법을 소개한다. 술이 생각날 정도로 뛰어난 맛은 덤이다.

**108 14 DAYS TO BETTER EATING**  
식습관 개선 14일 프로젝트  
2018년에는 각종 식품 및 보충제와 더 좋은 관계를 맺도록 단계별 가이드를 참고하자.

**114 6 BEST STIMULANT-FREE FAT BURNERS**  
각성제 없는 최고의 지방 연소 보충제 6가지  
마음을 초조하게 만들지 않고 지방만 연소하고 싶다면 기사에 나오는 6가지 보충제를 참고하자.





WWW.SCELIDOSTUDIO.COM

# SCELIDO PILATES

여성운동의 최적화 명품  
스카이라운지에서 내 몸을 디자인하다

**국내최초의 어슬레저 스켈리도 필라테스**

신개념 원-스톱!  
필라테스 & 웨어 샵 문화 공간



NAVER

스켈리도 스튜디오







120



122



124



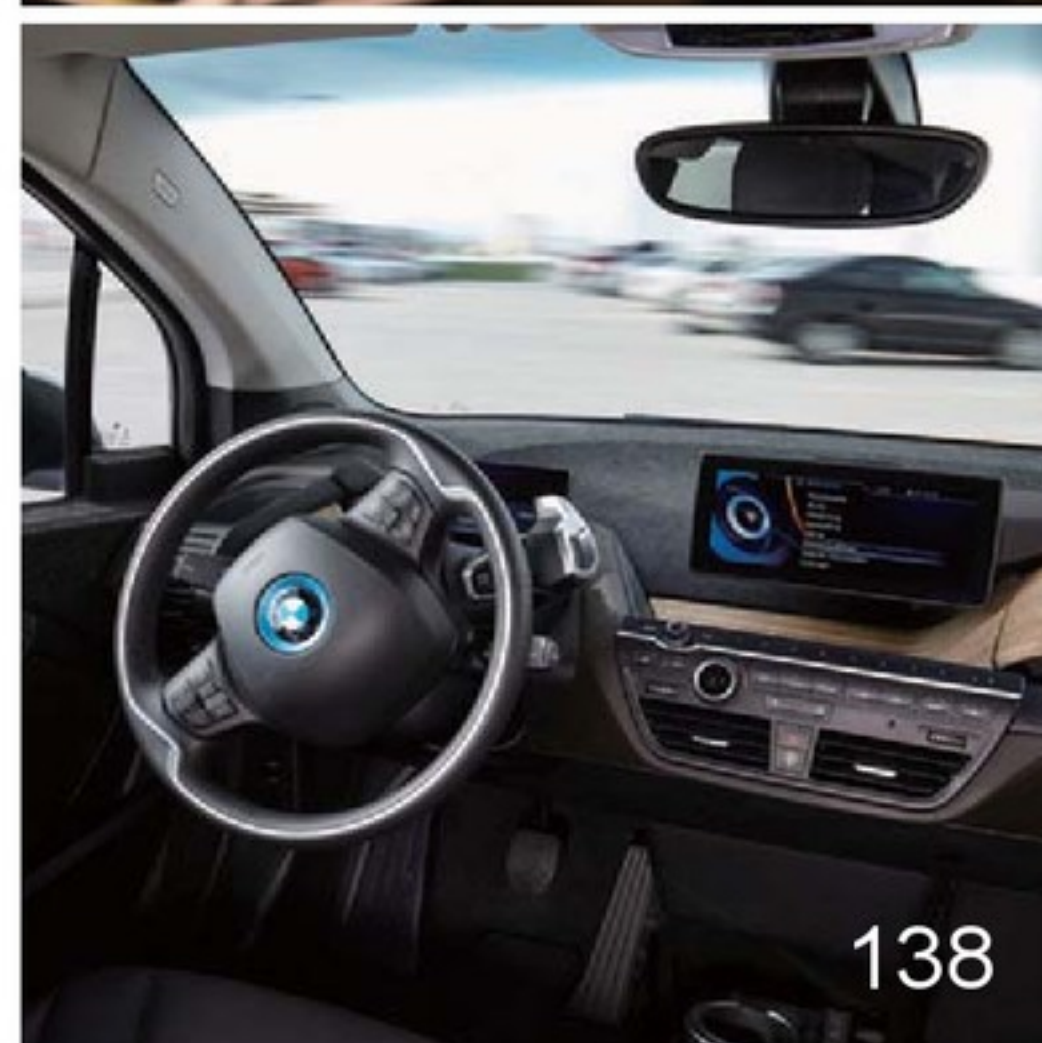
126



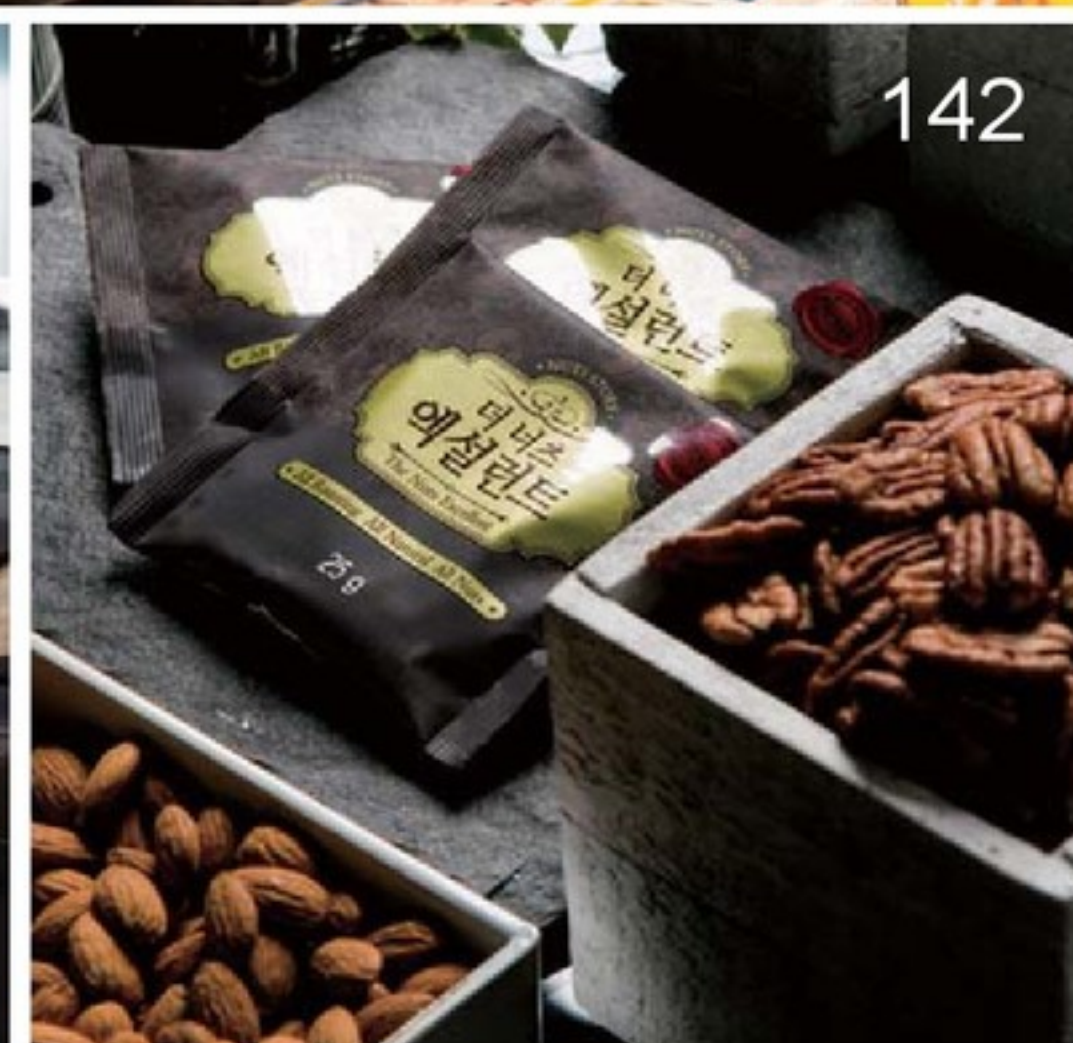
128



134



138



142

## TREND

- 120 **2018 MEN'S SHOW REVIEW**  
2018 맨즈쇼! 남자들만의 그 은밀한 곳을 방문하다  
가슴 설레는 콘텐츠들로 가득한 '2018 맨즈쇼'의  
현장을 공개한다.
- 122 **BEST GYM**  
건강의 일상화를 꿈꾸는 피트니스 스포츠,  
엑셀 휘트니스  
뛰어난 시설과 회원 중심의 운영 철학이 빛나는  
대표적인 피트니스 스포츠, 엑셀 휘트니스
- 124 **KAKAO STORY**  
근육량 15kg 늘리고 세계 2위 '몸짱' 된 남자  
머슬마니아 세계대회 2위에 오른 나대웅에게 벌  
크업의 비법을 배워보자.
- 126 **MEN'S GROOMING** 봄철 탈모 예방법  
외모에서 머리카락은 큰 비중을 차지한다. 집에서 삼  
푸로 할 수 있는 탈모 예방 두피관리법을 소개한다.
- 128 **MEN'S HOBBY**  
순정남: 게임 속 '극한' 환경 TOP 5  
보기만 해도 숨 막힌다. 흔해빠진 배경이 아닌 위험과  
공포가 도사리는 5가지 게임 속 배경을 소개한다.  
앱서들: 전설인형이 진화한다,  
X.D.글로벌 '소녀전선' 업데이트  
모바일 RPG '소녀전선'에 새로운 개조 시스템을  
포함한 대규모 업데이트를 진행한 X.D.글로벌
- 134 **YOLO MAN**  
오빠, 차 뽑았다. 미니카와 함께 세상을 달려보자  
미니카 전격 탐구. 실제보다 모든 게 작아진  
모형 레이싱 자동차의 매력에 탑승해보자.
- 138 **MAX FOCUS** 자율주행기술, 어디까지 왔을까?  
자율주행기술은 더는 자동차 제조사의 기술 과시  
용이 아닌 현실이다.
- 142 **GEAR** 너츠 스토리 '더 너츠 엑셀런트'  
오도독 씹히는 식감과 고소한 향에 더해 콜레스테롤  
억제와 피부 미용에도 좋은 견과류가 등장했다.

## BUZZ

- 144 **NEWS**  
헬스&피트니스 화제와 이슈
- 147 **MASS REPORT & EVENT SCHEDULE**  
보디빌딩&피트니스 대회 소식 총망라
- 151 **READER'S LETTER**  
<맥스큐> 독자들의 소중한 의견을 모았다.



# 운동만으론 1% 부족 할때

선수들의 고민부위를 해결해주는  
**머슬마니아 맞춤 프로그램**



운동하는 의사! 런던올림픽 국가대표선수 주치의 고정아 원장





정기구독 & 광고 문의 **1577-9699**



#### EXECUTIVE

Publisher - 김근범 (ceo@spomax.net)

Publish Advisor - 이보형 (lbh@spomax.net)

Consulting - 박용후 (parkyonghu@gmail.com)

Plan of Investment - 김진표 (master@spomax.net)

Plan of Strategy - 이상걸 (eric@spomax.net)

#### MEDIA TEAM

Chief Editor - 채태원 (musclemag@spomax.net)

Art Director - 김이선 (design@spomax.net)

Editor Designer - 김혜연 (yonyk@spomax.net), 조승희 (csh@spomax.net)

Editor - 이동복 (tuna@spomax.net), 박상학 (psh@spomax.net)

신희승 (hisong@spomax.net), 장진혁 (hyuk@spomax.net)

VJ - 방재현 (bjh@spomax.net)

Reviser - 황인순

Translator - 이창섭

#### COMPETITION MANAGEMENT TEAM

Director - 김한림

Team Member - 서지애, 권은미

#### MARKETING TEAM

Director - 김채영

Team Member - 장시영, 공재만, 유주현, 배강환, 최태섭

Web Designer - 김민주

#### AFFILIATE BUSINESS TEAM

Director - 박지훈

Team Member - 김형익, 조은하, 한나라

#### MANAGEMENT SUPPORT TEAM

Manager - 김도해

등록번호: 강남 라 00803 인쇄 · 출력 · 제본: 팩컴코리아 주식회사 (031)428-8501

도서유통: 승주출판유통 (02)909-4260

발행처: (주)스포맥스 / <맥스큐> 투자 기획: 김진표

서울시 강남구 도산대로 204 동진빌딩 6층 (논현동 59-4 6층) 우편번호 06047

대표전화 1577-9699 / FAX (02)3443-3066 / 이메일 musclemag@spomax.net

홈페이지 www.maxq.kr / 페이스북 www.facebook.com/maxqmagazine

카카오 페이지 1boon.kakao.com/MAXQ

Muscle & Performance content which appears in this magazine is copyrighted® by Cruz Bay Publishing, Inc. All rights reserved; reprinted with permission. Subject to national and international intellectual property laws and treaties. Muscle & Performance® is a registered U.S. trademarks of Cruz Bay Corporation.

<맥스큐>는 한국 간행물 윤리위원회의 윤리강령 및 실천 요강을 준수합니다. <맥스큐>에 실린 글, 그림, 사진 등 모든 자료의 저작권은 발행사인 (주)스포맥스에 있으며, 서면 동의 없이는 어떠한 경우에도 사용할 수 없습니다. <Muscle & Performance>는 Active Interest Media 그룹과의 계약에 의해 위임을 받은 (주)스포맥스에 모든 소유가 있습니다.



**MAXQ** 정기구독 연장 이벤트

# 연장 독자 애정해♥

꾸준히 <맥스큐>를 사랑해주신 독자 여러분께 감사드립니다.  
정기구독 연장 독자 여러분께 감사의 인사와 함께, 작은 선물을 준비했습니다.



photo by  
GSOUL STUDIO

스포맥스 온라인 쇼핑몰에서

<맥스큐> 정기구독을 **연장**하시는 독자 여러분께  
**맥스큐 오리지널캡**을 **선물**로 드립니다.

**대상:** 1년 이상 정기구독 중인 독자 중 3월 만료 대상자

**가입 및 문의:** 스포맥스 온라인 쇼핑몰([www.spomax.kr](http://www.spomax.kr)) / 1577-9699

※ 본 이벤트는 스포맥스 쇼핑몰([www.spomax.kr](http://www.spomax.kr))에서 진행되며 회원가입하신 분에 한하여 선물이 지급됩니다.

※ 정기구독 만료 고객에게는 구독 연장 이벤트 관련 유선 연락이 진행될 예정입니다.

※ 맥스큐 오리지널 캡의 색상은 랜덤 발송됩니다.

맥스큐 오리지널 캡  
(블랙, 그레이/블랙, 네이비/레드 중 1개 랜덤 발송)



25,000원  
상당



## 3월, 아직 늦지 않았다. 지금 바로 시작하라

운동을 멈춘, 혹은 아직 시작하지 않은 당신에게

새해 목표 하면 떠오르는 말이 있다. 작심삼일. 목표에 반(反)하는 말이긴 하나, 이만큼 분명하고 현실적인 연관 관계도 많지 않을 것이다. 새로운 목표로 들끓었던 피트니스 센터는 한산해진 지 오래다. 많은 사람의 새로운 목표는 그렇게, 그리고 늘 그렇듯 이미 내년을 기약해야 할 일이 돼버렸다. 그러나 두 번째 기회는 늘 있는 법이다. 3월이 그렇다. 1월이 새로운 해의 시작이라면, 3월은 새 학기와 새로운 시즌, 새로운 계절의 시기다. 이만큼 완벽한 두 번째 기회가 또 있을까?

3월은 다른 의미에서도 좋은 시기다. 뜨거운 여름을 준비하기에 적합한 시기이기 때문이다. 물론 그전부터 꾸준히 운동해 노출의 계절을 준비했다면 더 좋겠지만, 선수가 아닌 이상 장기간의 도전은 오히려 의욕 저하를 불러 일으킬 수도 있다. 100일간의 도전은 운동을 즐기는 일반인에게 적합한 목표이자, 삶의 질을 높이는 데 충분한 자극제가 되어줄 것이다.

“ 나에게 투자하자.  
지금 당장 몸을 움직여 자신의 의지를 실천하자. ”

그러나 3월은, 의외로 바쁜 시기다. 필자가 운동을 시작하라고 말하는 것처럼, 3월은 많은 것이 새롭게 시작되는 달이다. 운동을 하려면 기본 생활에 시간과 공간이라는 노력이 더해져야 한다. 아무리 간단한 홈 트레이닝이라도 5분은 투자해야 한다. 반대로 말하자면, 정말 5분의 시간으로, 집에서 할 수 있는 것이 바로 운동이다. 이 정도의 노력도 할애할 수 없는 독자라면, 필자도 더는 강요하지 않겠다. 그래도 혹시 모르니, <맥스큐> 브로마이드에서 소개한 홈 트레이닝 운동법을 읽으면서 약간의 노력에 관해 긍정적으로 검토해보길 바란다.

지난 1월호에서 새로운 도전의 동기부여를 전했지만, 그때도 함께 이야기한 것은 도전의 시기보다는, 실천의 중요성이었다. 이번에도 같은 이야기를 하고 싶다.

3월은 당신에게 주어진 최고의 두 번째 기회다. 그리고 그 기회를 살리는 길은, 역시 실천이다.

<맥스큐> 발행인 김근범

김근범







# 맥스큐 영상 아직도 아이 봤니?

운동으로 드라마틱한 반전을 보여준 머슬마니아 일반인 참가자들!  
그들의 머슬마니아 도전기가 궁금하다면 QR 코드를 스캔하세요.



33kg 폭풍 감량하고 인생 바꾼 남자  
**장인호**

고등학교 때 축구선수였던 장인호 씨. 부상으로 축구선수의 꿈을 잃게 되자 대인기피증을 앓고 무려 103kg까지 살이 찌고 말았는데... 힘든 지난날들을 훌훌 털어버리고 체중 감량에 성공한 그는 머슬마니아에서 멋진 무대를 선보였습니다.

장인호  
머슬마니아 대회  
영상 보기 ➔



죽을 고비 넘기고 '머슬퀸' 된 몸짱 약사  
**신아름하나**

멘사 회원이자 약사인 신아름하나 씨는 자전거 전복 사고로 뇌진탕 진단을 받고, 생사의 고비를 넘겼다고 합니다. 삶과 죽음이 종이 한 장 차이라는 것을 느낀 그녀. 가장 좋아하던 춤을 추겠다고 결심하고 머슬마니아 대회에서도 멋진 활약을 보여주었습니다.

신아름하나  
머슬마니아 대회  
영상 보기 ➔



20kg 감량에 성공한 5공주 몸짱 엄마  
**안인숙**

다섯 공주의 엄마 안인숙 씨. 잦은 출산으로 늘어난 살을 빼고 6살 막내딸의 유치원 모임에서 젊고 건강한 엄마의 모습을 보여주고 싶어 독한 마음으로 체중 감량을 시작한 결과, 20kg을 감량하며 다둥이 엄마의 저력을 보여줘 화제가 되었습니다.

안인숙  
머슬마니아 대회  
영상 보기 ➔





# 호날두도 다치는 햄스트링, 런지로 단련하자!

세계적인 축구선수들이 햄스트링 부상으로 중요한 경기에 결장했다는 뉴스를 종종 접했을 것이다. 도대체 햄스트링이 어떤 부위길래 이리 잘 다치며, 무슨 운동으로 강화할 수 있을까?

글 <맥스큐> 편집부



평소 좋아하는 축구선수가 햄스트링 부상으로 결장한다는 소식을 들으면, 햄스트링이 어떤 부위인지 궁금했을 것이다. 햄스트링은 슬굴곡근이라고도 하는데, 허벅지 뒤쪽 부분의 근육과 힘줄을 말한다. 햄스트링은 운동할 때 어떤 기능을 담당하며, 만약 단련하고 싶다면 무슨 운동이 적합할까?

## 인간의 브레이크, 햄스트링!

햄스트링은 자동차의 제동장치처럼 동작을 멈추거나 방향을 바꿔주는 역할을 한다. 갑자기 방향을 바꾸거나 무리하게 힘을 줄 때, 일반적으로 다치는 부위가 바로 햄스트링이다. 축구선수가 슈팅 동작을 하다가 다치는 경우를 본 적이 많을 것이다. 뒤쪽 허벅지 가운데를 누르면 아프거나, 힘을 준 상태에서 무릎을 굽히거나 근육을 펴려고 할 때 고통스럽다면 햄스트링 부상일 가능성이 높다. 이때는 통증이 완전히 없어질 때까지 얼음찜질을 해주거나 되도록 근육을 사용하지 않아야 한다.

## 런지로 브레이크를 더욱 튼튼하게!

스웨덴의 한 연구팀은 하체 근력 향상도를 연구하기 위해 프로 축구선수들에게 런지 루틴을 시켰다. 그 결과 선수들의 슬굴곡근 근력은 35% 가량 증가했지만, 대퇴사두근 등 다른 부위의 근력에는 큰 변화가 없었다. 이는 곧 런지가 다른 부위보다 슬굴곡근을 오롯이 자극하는 데 좋다는 뜻으로 해석된다. 슬굴곡근을 발달시켜 뜻밖의 부상에서 벗어나고 싶다면, 런지를 꼭 운동 루틴에 포함하자.

## 추천하는 런지 루틴

런지를 6주 동안, 일주일에 2번씩, 하루에 총 4세트, 세트당 12회씩 실시한다면, 슬굴곡근 근력을 35%나 발달시킬 수 있다. 자신의 체중을 이용해 실시하더라도 충분한 자극을 느낄 수 있지만, 더 큰 운동 효과를 원한다면 덤벨을 이용해 무게를 늘리는 것도 좋은 방법이다. **4대**



# 오케이! <맥스큐>가 카카오톡로 찾아뵙게 됐는데!

카카오톡과 DAUM에서 만나볼 수 있는 셀럽들의 운동비법!  
최초 공개할게요!



HIT Contents 1

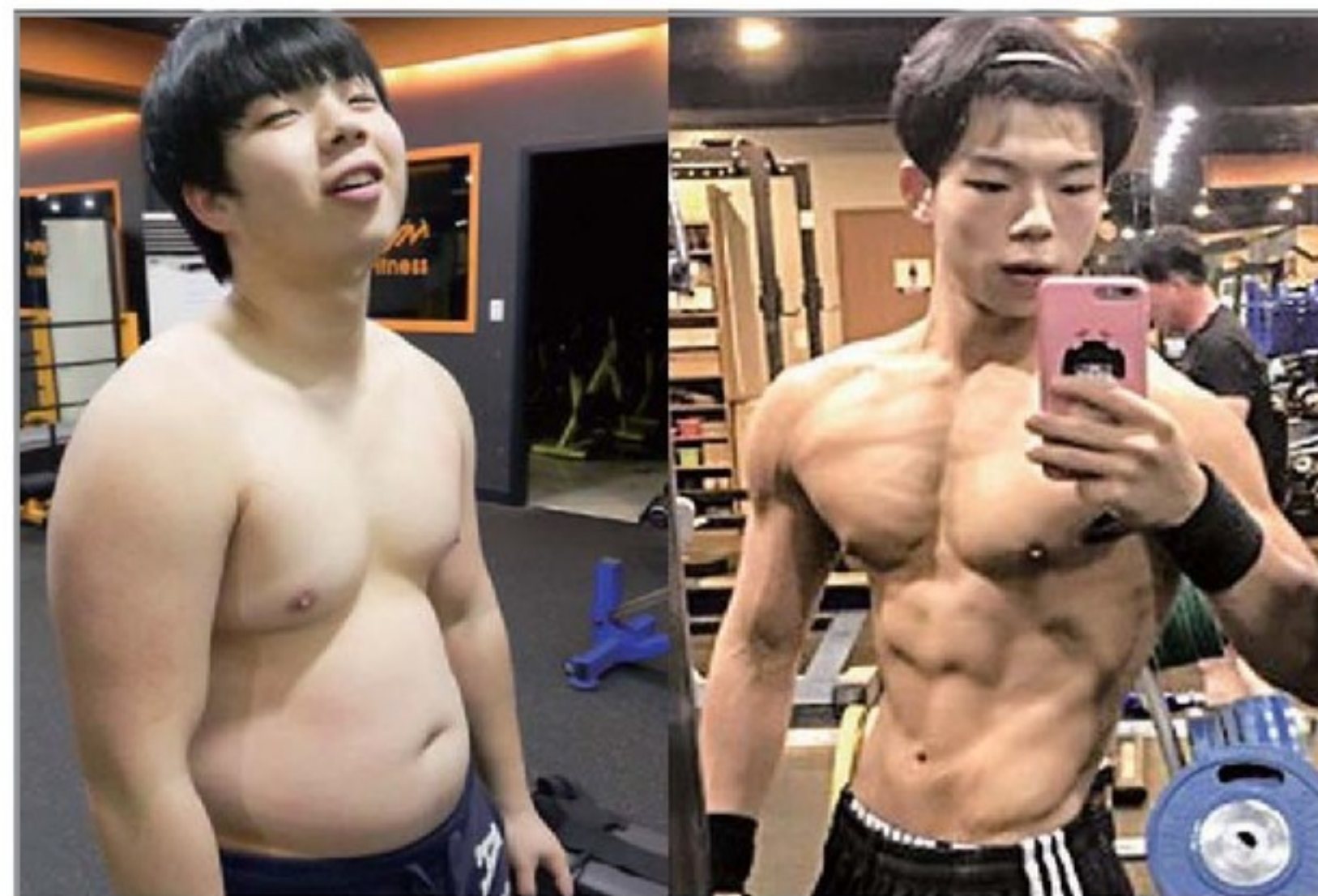
뒤태 미녀 1위, 운동비법은 뭘까?

➡ 류세비의 라인을 살리는 등 근육 만들기



#숨 막히는 뒤태로 스포츠 모델 부문에서 1위를 차지한 선수  
#라인을 살리는 등 운동

출처: <맥스큐> 2018년 1월호



HIT Contents 2

103kg에서 33kg 폭풍 감량하고 인생 바꾼 남자

➡ 폭풍 다이어트에 성공한 남자의 등 운동법



#33kg 빼고 자존감 회복한 장인호 선수  
#매력적인 등 근육 만드는 운동



HIT Contents 3

죽을 고비 넘기고 '머슬퀸' 된 몸짱 약사

➡ 생사고비 이겨낸 몸짱 약사 신아름하나의 애플힙 홈트



#자전거 전복 사고 극복하고 애플힙 만든 약사  
#몸짱 약사의 애플힙 홈트



HIT Contents 4

23kg 감량하고 복근 장착한 '몸짱' 한의사

➡ 폭풍 다이어트에 성공한 한의사 정대진의 복근운동 비법은?



#한의학적인 식단 조절과 꾸준한 운동으로 몸짱이 된 한의사!  
#배에 선명한 '王' 자를 새기는 복근운동



# 천국으로 가는 계단

과연 천국으로 가는 계단은 있을까?  
주변에 높은 층으로 오를 수 있는 긴 계단과 굳은 의지만 있다면  
천국까진 아니어도, 더 나은 현실에 도달할 수 있다.

글 <맥스큐> 편집부

친애하는 <맥스큐> 독자들은 당연히 자신의  
일과 운동 모두 완벽하게 해낼 것이라 믿지  
만, 이따금 '시간 없다', '바쁘다'는 핑계로 운  
동을 책으로만 하는 독자도 분명 있으리라  
생각한다. 괜찮다. 그러나 지금부터는 그래선  
안 된다. 이번 호에는 최소한의 노력과 움직  
임으로 실시할 수 있는 운동을 소개하기 때  
문이다.

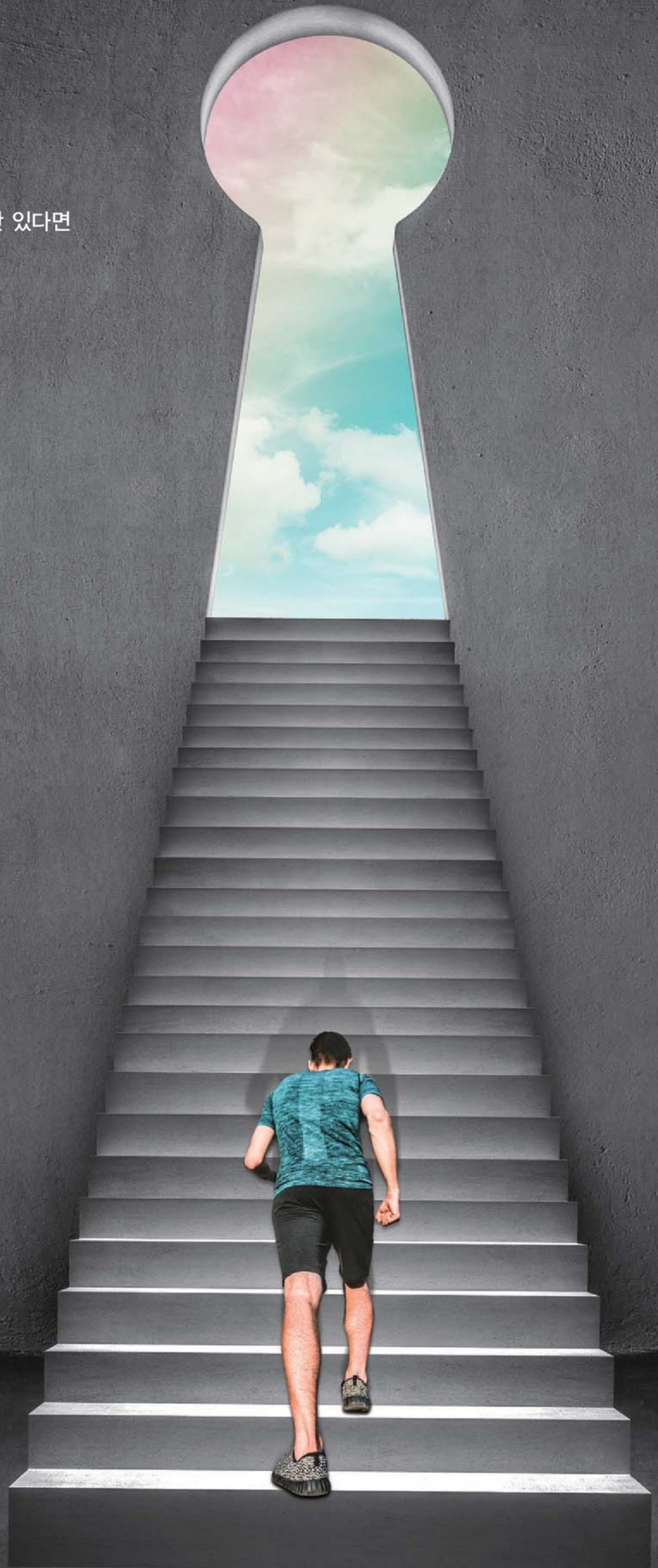
## 정상을 향한 꾸준한 한 걸음

시간과 지리적 문제를 최소화하면서 스스로의 건강을  
지킬 수 있는 운동은 바로 계단 오르기이다. 계단 오르  
기는 평지 걷기의 3배, 빠르게 걷기의 2배에 해당되는  
칼로리를 소모할 수 있는 것으로 알려졌다. 70kg의 성  
인 남성이 30분간 계단을 올랐을 때의 칼로리 소모량(약  
220kcal)은 30분간 수영을 했을 때와 같다. 꾸준히 계단  
을 올랐다면, 수영장을 한 번 다녀온 셈이다.

물론, 우리 주변에 30분간 연속으로 오를 수 있는 고층  
건물은 그리 많지 않다. 그럴 때는 걸어 올라갔다가 엘  
리베이터를 타고 내려오기를 반복하자. 직접 걸어 내려  
오는 것도 운동에 도움이 되겠지만 계단을 내려올 때 무  
릎 관절에 부하가 많이 걸리기 때문에 평소 무릎이 좋지  
않다면 반드시 엘리베이터를 이용해 부상을 방지하자.

## 건강한 삶, 그것이 바로 천국의 삶이다

계단 오르기는 혈액순환과 혈관 강화를 돕는 유산소운  
동인 동시에, 하체 근육을 키워주는 무산소운동의 효과  
도 얻을 수 있다. 하체 근력이 보강되면 발목 염좌나 무  
릎 관절염과 같은 세월의 폭탄을 피할 수도 있다. 또 심  
장이 수축하면서 더 많은 혈액을 뿜어낼 수 있는 심박  
출량이 늘어 호흡기와 폐 기능의 향상도 기대할 수 있  
다는 것도 장점. 그렇다면 어떻게 계단을 올라야 할까?  
양발은 앞으로 곧게 뻗은 수평으로, 허리와 가슴은 편  
뒤 종아리의 힘을 빼고 체중은 뒤꿈치에 실자. 이런 바  
른 자세로 계단을 올라보자. 계단의 끝에서는 계단의  
시작보다 훨씬 나은 당신을 만날 수 있을 것이다. 천국  
으로 가는 길, 당신 주변에 있다. 🏃





FLEXGOLD

MUSCLE MANIA® 머슬마니아 코리아  
공식후원업체

High quality protein for better body

# WHEY PROTEIN-α

아미노산이 첨가된 고품질 웨이프로틴

WPC : WPI : WPH = 8 : 1 : 1

24g

단백질

900mg

L-글루타민

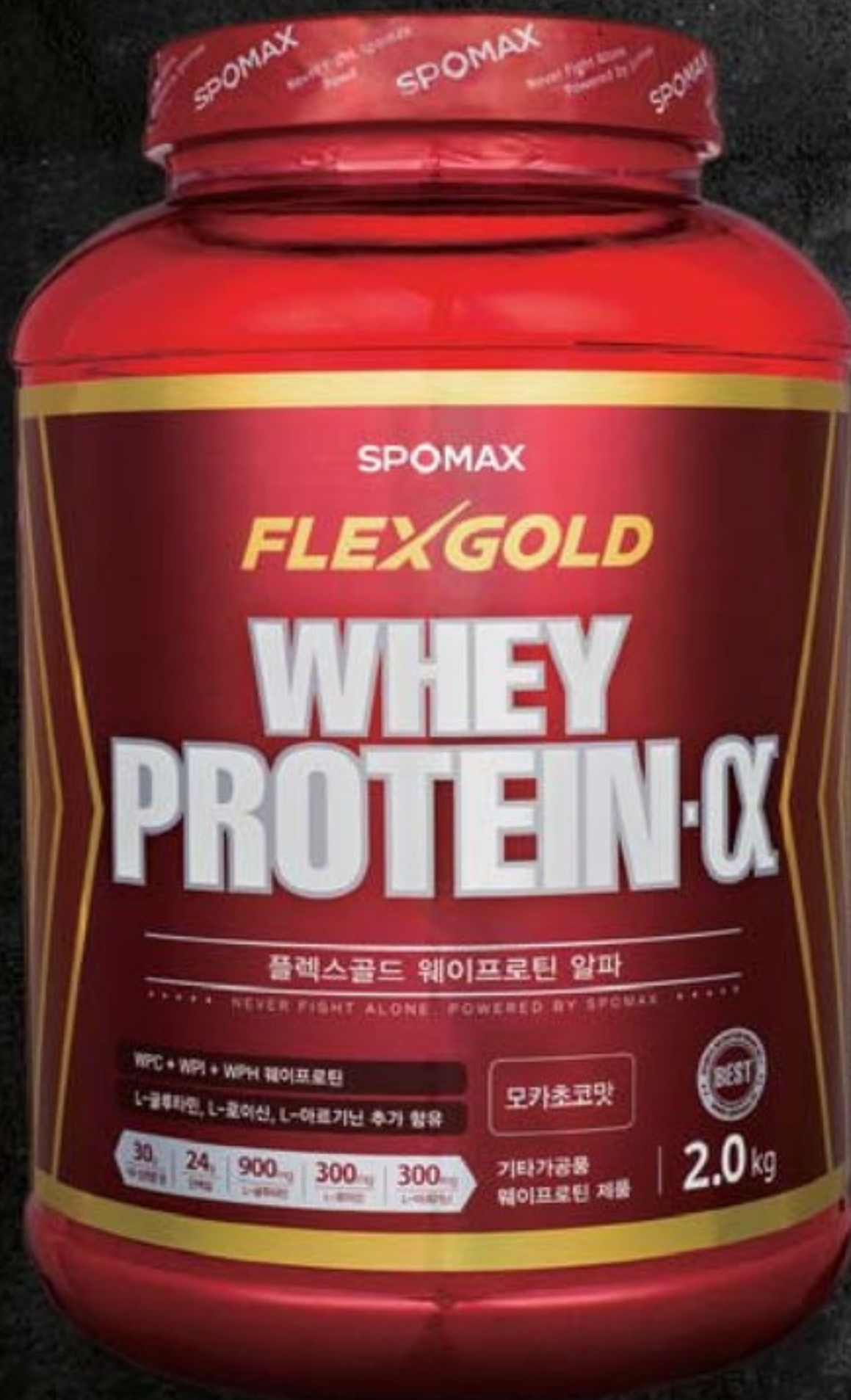
300mg

L-로이신

300mg

L-아르기닌

1회 섭취참고량당(30g) ● 모카초코맛 ● 딸기맛 ● 바닐라맛



스포맥스 제품은 전국 28개 대리점에서 구매하실 수 있습니다.

- 3가지 종류의 웨이프로틴 조합: WPC : WPI : WPH = 8 : 1 : 1
- 근육회복을 위한 단백질 보충제: 1회 섭취참고량당(30g) 단백질 24g 함유
- 주요 아미노산 추가 첨가: L- 글루타민: 900mg / L-로이신 300mg / L-아르기닌 300mg / 1회 섭취참고량당 추가 함유
- 취향대로 골라먹는 다양한 3가지 맛: 모카초코맛, 딸기맛, 바닐라맛

스포맥스

검색

고객센터 1577-9699

스포맥스 공식 온라인스토어 [www.spomax.kr](http://www.spomax.kr)

SPOMAX



# 우윳빛 웨이트트레이닝, 장밋빛 운동 효과

근육 성장에 활기를 띠고 싶다면 우유를 마시며 웨이트트레이닝을 해보자.  
그러면 당신의 운동 효과는 장밋빛으로 물들 것이다.

글 <맥스큐> 편집부


뼈를 단단하게 하고, 성장을 촉진하는 영양소가 풍부한 우유는 성장기 청소년들에게 스테디셀러지만, 사실 전 연령층이 꾸준히 섭취해야 하는 음료이기도 하다. 특히 근육 성장을 원한다면 단백질이 풍부한 우유와 친해질 필요가 있다.

## 키 성장은 멈춰도 근육은 성장한다

우유가 웨이트트레이너의 근육 성장과 지방 감량에 미치는 영향을 조사한 맥매스터대학교 연구진에 따르면 우유와 근육 성장의 효과는 비례하는 것으로 나타났다. 연구진은 피험자를 세 그룹으로 나눠서 12주 동안 격렬한 웨이트트레이닝 프로그램을 시행했다.

첫 번째 그룹은 운동을 마치고 탈지유 2컵을 마셨다. 두 번째 그룹은 탈지유와 칼로리, 단백질 함량이 같은 콩 음료를 마셨고, 세 번째 그룹은 칼로리가 같은 탄수화물 음료를 마셨다. 그 결과 첫 번째 그룹은 다른 그룹과 비교했을 때 근육 매스가 40~60% 정도 더 성장한 것으로 나왔다. 그뿐만 아니라 첫 번째 그룹은 세 번째 그룹과 비교했을 때 체지방을 2배나 감량했다(약 0.9kg). 반면에 두 번째 그룹은 지방이 줄지 않았다. 결과적으로 우유는 유년기에서 노년기까지 평생을 함께 해야 할 최고의 친구다.

## 유당불내증이란?

유당은 우유에 들어 있는 주요 당질 성분이며 유당불내증은 유당을 분해하는 효소인 락타아제의 함량이 부족한 사람에게 발생한다. 우유를 소화하는 데 어려움을 겪고, 설사를 하는 증상이다. 유아기 이후 거의 우유를 먹지 않은 사람들은 유당 분해효소가 후천적으로 퇴화해 유당을 소화하지 못하고 약한 복통이나 설사를 일으킨다. 그러나 유당불내증인 사람도 우유 섭취량을 조금씩 늘려가면 이러한 증상을 완화할 수 있다고 한다. 

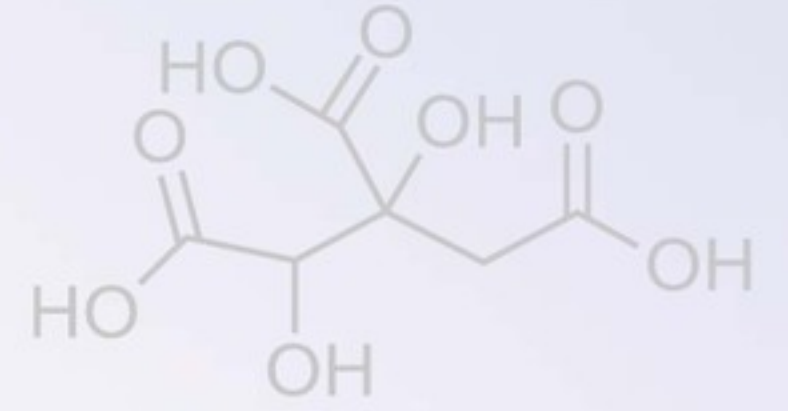






건강한 다이어트 습관

# 가르시니아 팻프리



## 체지방감소 건강기능식품



GARCINIA

가르시니아 팻프리는 인도 남서부에 자생하는 '가르시니아 캄보지아'라는 열대식물을 주 성분으로 합니다.

식품의약품안전처에서는 HCA의 체지방감소 효과를 인정해 탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제하여 체지방 감소에 도움을 줌의 기능성을 인정하였습니다.

## HCA 인체시험 결과



체중 감소



복부 피하지방 감소



내장 지방 감소

## 제품 정보

### 영양·기능 정보 1회 분량: 2정(1,000mg)

1회 분량당	함량	%영양성분 기준치
열량	0kcal	
탄수화물	1g 미만	0%
단백질	0g	0%
지방	0g	0%
나트륨	0mg	0%
총(-)HCA	423mg	

※ %영양성분기준치:  
1일 영양성분기준치에 대한 비율

[가르시니아캄보지아 추출물]  
탄수화물이 지방으로 합성되는 것을 억제하여 체지방 감소에 도움을 줌

제조원: (유)스포맥스 (전라북도 군산시 칠성안길 6 0-4) 위탁생산: (주)네추럴에프엔피 / 충청북도 청주시 청원군 오창읍 양청송대길39 판매원: (주)스포맥스 / 서울시 강남구 도산대로 204 동진빌딩 6층 소비자상담: 1577-9699 반품및교환: 구입처 또는 소비자상담실원료명 및 함량: 가르시니아캄보지아껍질추출물분말(인도산) 70.5%, 결정셀룰로오스, 유청칼슘(미국산), 프락토올리고당, 유당, 말토덱스트린, 카르복시메틸셀룰로오스칼슘, 히드록시프로필메틸셀룰로오스, 이소말트, 스테아린산마그네슘, 이산화규소, L-카르니틴, 자당지방산에스테르 유류 함유 ※본 제품은 난류, 대두, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 닭고기를 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다. 내포장재질: PET 권장섭취량및섭취방법: 1일 2회, 1회 2정씩 충분한 물과 함께 드십시오. \*본 제품은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닙니다.

\*본 제품은 공정거래위원회 고시 소비자분쟁해결 기준에 의거 교환 또는 보상받을 수 있습니다.

\*부정불량식품신고번호: (국번없이)1399

SPOMAX

고객센터 1577-9699

스포맥스 공식 온라인스토어 [www.spomax.kr](http://www.spomax.kr)

스포맥스

검색



# 하루 한 번 '사과'하라!

'원숭이 엉덩이는 빨개. 빨가면 사과~' 사과는 대장에 좋다.  
열량이 적고 몸에 좋은 성분이 많은 사과를 하루에 하나씩 먹으면  
대장암도 예방할 수 있다. 1일 1사과로 대장 건강을 지키자.

글 <맥스큐> 편집부

우리에게 친숙한 과일 사과. 사과에는  
피로물질을 제거해주는 유기산과 피부  
미용에 좋은 비타민C가 다량 함유되어  
있으며 식이섬유도 풍부해 동맥경화  
예방에도 효과적이다. 이렇게 몸에 좋  
은 사과가 대장암 예방에도 좋다는 사  
실! 알고 있었는가?




## 대장암을 예방하는 사과

매일 사과를 먹으면 대장암을 피할 수 있다. 사과에  
있는 케르세틴 성분이 대장암 예방에 효과적이다.  
케르세틴은 염증 발병률을 낮출 뿐만 아니라 암세포  
의 증식을 막고 심지어 죽이기까지 한다. 과학자들  
에 따르면 케르세틴이 풍부한 음식을 먹으면 대장암  
발병률을 최대 35%까지 낮출 수 있다고 한다.

사과 외에 케르세틴이 풍부한 음식으로는 양파, 홍  
차, 녹차, 메밀 등이 있다. 케르세틴은 사과 껍질에  
특히 많이 함유되어 있어, 대장암 예방 효과를 보려  
면 사과를 껍질째 먹는 것이 좋다. 하지만 미국 농  
무부와 FDA에 따르면 사과는 농약과 살충제에 가장  
많이 오염되는 과일이라고 한다. 유기농 사과를 먹  
거나 사과의 농약을 깔끔히 제거한 뒤에 섭취하자.

## 사과 농약 제거 TIP

사과는 바로 흐르는 물에 씻는 것보다 물에  
담가두었다가 씻는 것이 좋다. 이때 베이킹  
소다를 소량 넣어주면 대부분의 농약과 살충  
제를 제거할 수 있다. 사과 꼭지 주변은 농약  
성분이 깔끔히 제거되지 않으니 반드시 꼭지  
를 따고 먹자. 



님과함께 내사랑못난이  
무엇그렇게놀래 고래의꿈 머피의방칙  
난남자와 동한자  
대화가필요해  
호니봉 HONEY 100일째관람  
그편  
그랬지 사랑이니까  
아이처럼 HEY HEY HEY  
너는내 운명 권리관자군의표현  
어느60대노부부의이야기

BRAVO My LIFE





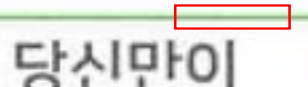
M U S I C D R A M A

# 당신만이

JTN 아트홀 3관 | OPEN RUN

수·목·금 8시 | 토요일 3시·6시30분 | 일요일·공휴일 3시

| 제작 |  DOMO COMPANY  | 주관 |  DOMO COMPANY  JTN MEDIA | 예매 | 인터파크 1544-1555

| 후원 |   비씨카드  사람중심 명품도시 종로 | 공연문의 | 070-8245-2602  NAVER  당신만이



# 현미 vs 백미, 어떨 때 먹어야 할까?

우리에게 밥은 주식 이상의 의미를 지닌다.  
우리의 열, 우리의 전통, 우리의 보약인 밥. 가장 인기 있는 백미와  
영양학적 가치가 뛰어나다는 현미 중 어떤 것을 선택해야 할까?

글 <맥스큐> 편집부

## 생명력을 간직한 현미

도정을 덜해 쌀 본연의 영양가를 최대 95%까지 보유하고 있는 현미. 실제로 현미는 물에 담그면 싹이 나올 정도로 생명력을 지니고 있다. 지방과 단백질 외에도 비타민B<sub>1</sub> · B<sub>2</sub> · B<sub>6</sub>, 니아신, 판토텐산, 칼슘 등이 고르게 들어 있다. 쌀겨와 배아에는 동맥경화와 노화 방지에 도움을 주는 리놀레산과 토코페롤도 풍부하다. 혈당 수치를 천천히 올려 당뇨 환자에게 좋고 포만감까지 갖춰 완벽한 식단의 파트너로 이름이 높지만, 반대로 말하면 소화가 느리고 바로바로 에너지로 활용하기 어렵다는 뜻이다. 소화기능이 약하거나, 이른 아침부터 운동을 시작하려 한다면 현미밥을 지양하자.

➔ **현미밥을 먹어야 할 때:** 기상 및 운동 직후를 제외한 식사 시간

111 kcal	23g	5g	2g	0g
칼로리	탄수화물	단백질	섬유질	당분

쌀은 인류가 섭취하는 대표적인 곡물로, 동서양을 막론하고 많은 사람의 주식으로 사랑받고 있다. 쌀은 약 78%의 탄수화물과 7%의 단백질은 물론, 불포화지방산까지 갖춰 성인병, 대장암 등의 발병을 억제하며 혈중 콜레스테롤까지 낮출 수 있다. 우리는 크게 도정을 덜한 현미와 더한 백미, 이 두 가지 형태로 쌀을 섭취하고 있다. 과연 어떤 차이가 있을까?



## 빠른 근육 성장과 회복을 위한 백미

종종 체중 증가의 원인으로 언급되곤 하는 백미. 그러나 대부분 필요 이상으로 백미를 많이 섭취해 균형이 깨진 식단이 원인인 경우가 허다하다. 백미는 쌀의 거친 부분을 과감히 도정해 부드러우며 단맛이 난다. 또한, 잠에서 깰 때 깨어난 상태 또는 운동 직후 피로해진 근육과 신경계의 회복에 필요한 에너지를 빠르게 공급할 수 있는 체내 흡수력을 자랑한다. 인슐린 분비를 촉진해 운동 전후에 백미를 섭취하면 더 나은 근육 성장과 회복을 기대할 수도 있다. 빠른 에너지 공급과 큰 성장을 원한다면 백미밥을 먹자.

➔ **백미밥을 먹어야 할 때:** 기상 직후 또는 운동 직후, 빠른 에너지 충전이 필요할 때

97 kcal	21g	2g	1g	0g
칼로리	탄수화물	단백질	섬유질	당분





M E D I C A L   T R A I N I N G

# 메디컬 트레이닝

관절 및 연부조직 재활 트레이닝, 특수영양



- 일시  
매달 둘째, 넷째 일요일  
09:00 - 19:00(1일 과정)  
\*메디컬 트레이닝 국제자격증 발급!
- 장소  
피사프코리아 서울본부
- 수강료  
110,000(교재비포함)
- 문의 및 접수  
010.2910.0468



대한스포츠의학회 초청학술발표 및 강연자 이 보 형 지도



# NO.1! 여자 피지크 챔프 황혜민의 저중량 고반복 운동법

새로운 여전사가 탄생했다. 그녀는 우리가 익히 알고 있는 영화 속의  
아마존의 후예도, 낮과 밤의 모습이 다른 히로인도 아니다.  
오직 노력과 인내로 탄생한 새로운 여전사,  
머슬마니아 여자 피지크 월드 챔프 황혜민 선수가 주인공이다.

글 이동복 사진 방재현



황혜민

2017 머슬마니아® 피트니스  
아메리카 워크오프 in Las Vegas  
여자 피지크 PRO 챔피언

황혜민 선수의 머슬마니아 여자 피지크 프로  
전 1위 소식을 지난 호에서 접한 독자라면,  
그녀의 저중량 고반복 운동법에 관심을 가졌  
을 것이다. 황혜민 선수는 “저중량 고반복 운  
동은 근육의 크기보다는 매스, 근질을 향상시  
키기 위해 지속적인 자극을 주려 실시한다”  
며 그 효과를 소개했다. 조금 더 자세히, 여전  
사의 운동법을 알아보자.

## Q. 어떤 운동 루틴이 세계 최고의 영광을 선물했는가?

대회 준비 막바지를 기준으로 설명하겠다. 이미 형  
성된 근육의 질을 향상시키고 유지하는 데 힘써야  
한다. 랫 풀다운을 예로 들면, 평소 무거운 중량으  
로 운동을 했다면 대회 직전에는 중간이나 경량의  
무게로 세트 수, 혹은 횟수를 늘리는 편이다. 내 루  
틴은 다음과 같다. 운동은 그때마다 다른데 두 가지  
정도의 덤벨 운동을 4kg 정도의 가벼운 무게로 진  
행하고 마무리한다.

### 황혜민 선수의 저중량 고반복 운동

운동	반복횟수	중량
풀업	10회 x 5세트	
랫 풀 다운	200회	평상시보다 가벼운 중량
스미스 머신 바벨 로우	100회	평상시보다 가벼운 중량
시티드 로우	100회	평상시의 중간 중량


## Q. 저중량 고반복 운동, 다이어트에도 도움이 될까?

물론이다. 지방을 태우는 운동이 따로 있다고 생각하  
지 않지만 중요하다고 생각하는 운동이 바로 데드리  
프트다. 저중량이라도 자세를 바로잡는 것만으로도  
근육을 잘 잡아주며 전신운동 효과를 지니기 때문에  
무게 없이도 자세에 집중해 시도하기를 권한다.

## Q. 저중량 고반복 운동을 추천해주고 싶은 사람 의 유형은?

대회 전 데피니션에 집중해야 하는 선수들이나 근  
력이 부족한 여성분들, 큰 근육에 욕심이 없고 작  
은 근육을 유지하되 탄탄하고 아름다운 몸을 만들  
고 싶은 분들, 재활의 목적이나 맨몸운동으로 체형  
을 교정하려는 이들에게 추천하고 싶다.

## Q. 2018년의 목표는 무엇인가?

지금껏 선수 생활을 하면서 나 자신을 알리려고 힘써  
본 적이 없다. 올해는 나에 대한 확신으로 새로운 도  
전을 시도하는 분들에게 도움이 되고자, 그동안 쌓은  
경험과 능력을 펼쳐보고 싶다. 열심히 하고자 하는,  
욕심 있는 선수를 양성하는 데 힘쓰고 싶다. 



‘화이트데이’에 같이 운동하고 싶은 여자!

# BODY INSTA

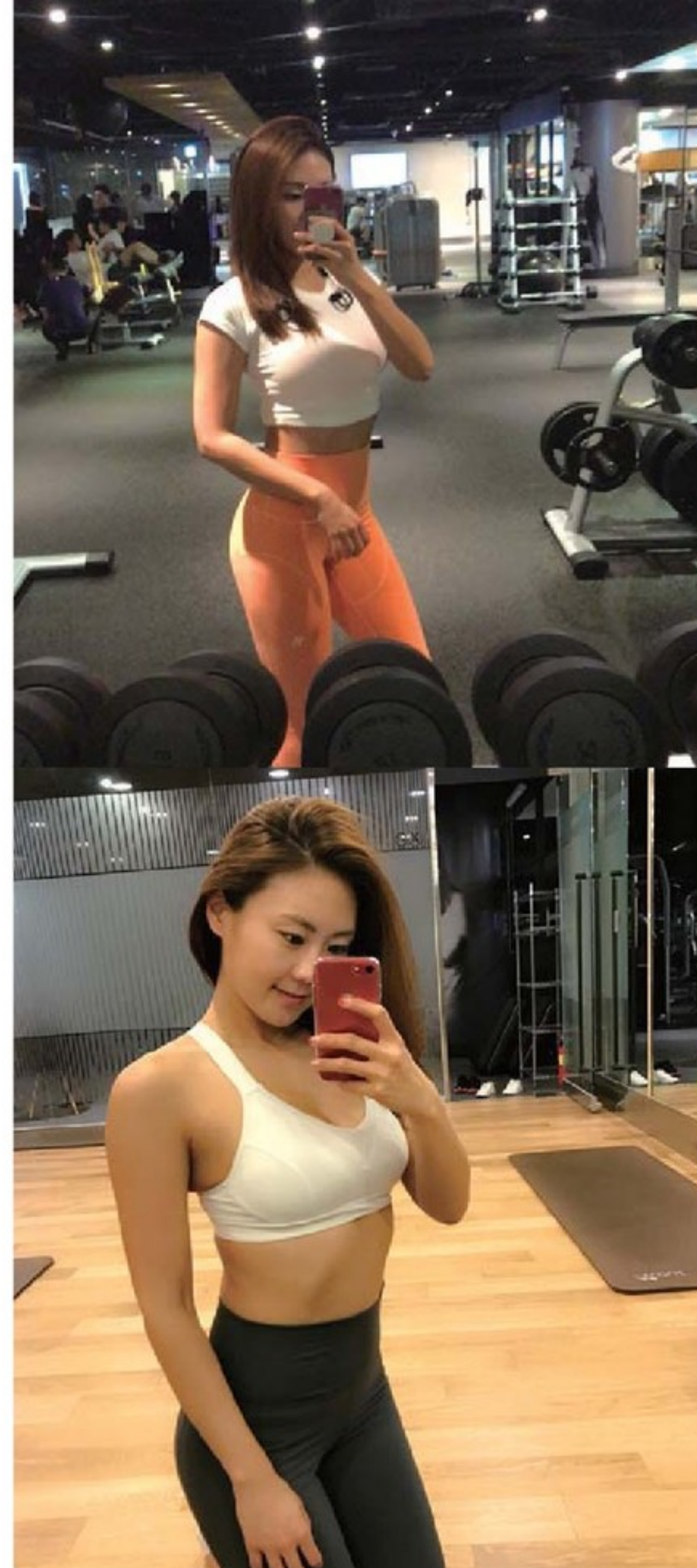
하얀 모자, 화이트 브라톱, 흰 운동화가 잘 어울리는 우윳빛깔 그녀들

#화이트데이 #사탕 #운동하는여자 #맥스큐도\_외로워 #솔로만세

글 장진혁

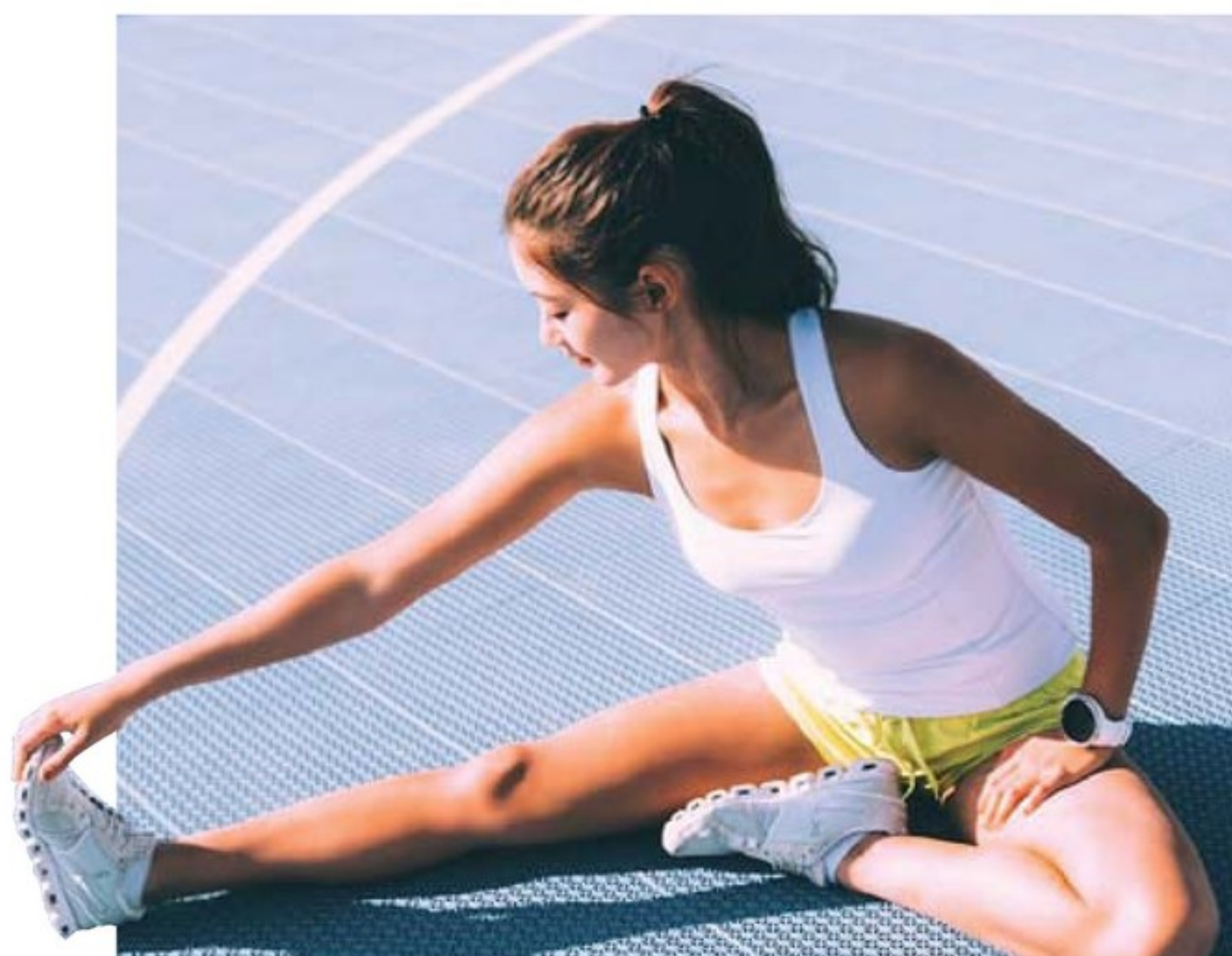


하얀 모자가 잘 어울리는 해피걸, 허은주 씨. 고3 때 급격히 불어난 살을 빼려고 운동을 시작했다고 한다. 지금은 영양과 운동으로 건강을 전하는 식품 영양사 겸 퍼스널 트레이너. 올해 화이트데이도 논현동 헬스장에서 보낼 예정이라고. “인생에서 가장 중요한 것은 행복이라고 생각해요. 운동하는 것도 행복을 위해서니까요. 이 사실을 잊지 말고 매 순간 최선을 다해 독자분들도 행복을 느끼면 좋겠어요. 게다가 행복은 전염된대요!” 그녀의 행복 바이러스가 <맥스큐>까지 전해졌다. @baglevivi



화이트 브라톱을 즐겨 입는 청순한 헬스트레이너 겸 필라테스 강사, 김예현 씨. 삶을 포기하고 싶을 정도로 힘든 시기가 있었는데, 그때 우울증과 함께 살이 엄청나게 찼다고 한다. 웨이트트레이닝과 필라테스로 모든 걸 극복하고 이젠 일상이자 직업이 됐다고. “운동을 지속해서 한다면, 언젠간 몸이 많이 바뀌어 있을 거예요. 작심삼일도 모이면 꾸준함이 된답니다. 운동뿐만 아니라 모든 일을 꾸준히 한다면 멋진 결과가 있을 거예요.” 억지로 몸매를 만드는 운동이 아닌 힐링 피트니스를 전달하고 싶다는 그녀. 예현 씨를 사랑... 아니 응원한다!

@cloe\_hyun



흰 운동화처럼 순백한 러닝 트레이너, 임소영 씨. 얼떨결에 마라톤 대회에 나갔다가 달리기 매력에 빠져 본격적으로 대회에 참가하고 러닝 모임도 만들었다고. 언제 어디서든 뛰기만 하면 되고, 다양한 풍경을 눈에 담을 수 있다는 것이 그녀가 말한 러닝의 매력. “지금까지 런트립을 통해 해외의 다양한 대회에 출전했는데, 앞으로도 계속 달려 러닝으로 세계일주를 하는 것이 제 꿈이에요. 러닝을 같이 즐기고 싶다면 운동화만 챙겨서 누구든지 ‘런소다’ 모임에 놀러 오세요.” 화이트데이에도 석촌호수에서 달릴 예정이라니, 당장 운동화를 구매하시길! @run.soyoung





같이 운동하고 싶은 그녀

# 치어리더 머슬퀸 배시연

운동은 힘들다. 그럴 때 필요한 것은? 기운을 줄 수 있는 힘찬 응원!

현직 치어리더로 활동 중인 배시연은 언제, 어디서든 환한 미소로 함께 있는 이들에게 큰 기운을 불어넣어 준다.

글 · 사진 이동복 장소협찬 피트니스 2.0



**MAXQ TV**  
▶ 배시연 비하인드 영상 보기



**MAXQ** 익숙하지만 낯선 그녀들, 치어리더는 어떤 사람인가?

**시연** 경기장에서 음악과 구호에 맞춰 관중들의 흥과 분위기를 유도하고, 담당 팀과 관객들의 사기 진작을 위해 힘쓰는 사람이다.

**MAXQ** 치어리더라면 몸매 관리는 필수겠냐?

**시연** 사실 '몸을 많이 쓰는 일이라 괜찮겠지' 하고 방심했는데 남는 건 통통한 사진뿐이더라. 우연히 머슬마니아 대회를 알게 됐고, 더 멋진 몸을 만들고자 대회를 준비하면서 치어리더로서의 역할도 더 잘할 수 있게 됐다.

**MAXQ** 팬들을 만날 때 가장 신경 쓰이는 부분은?

**시연** 아무래도 몸이 아닐까? 항상 복부에 긴장을 늦추지 않도록 신경 쓰고 있다. 개인적으로는 목과 어깨로 이어지는 선이 자신 있어 이 부분을 강점으로 내세우려 한다.

**MAXQ** 핏겟은 팬은 없는가?

**시연** 크게 핏겟은 분들은 없다. 간혹 아는 척 안 한다고 서운해하는 분들 정도? 그럴 때일수록 더 환한 미소로 반갑게 맞으려 한다.

**MAXQ** 언제부터 그렇게 많은 사람에게 활력소가 되었나?

**시연** 27살. 치어리더는 꽤 늦게 시작한 편이다. 표정이 웃는 상이라 그 전에도 제의는 많았으나 사정상 하지 못했는데, 더 늦기 전에 해보자 싶어 도전하게 됐다. 일찍 시작하지 못한 것이 아쉽지만, 하나의 꿈을 이뤘다는 점에서 항상 즐겁다.

**MAXQ** 경기장이 아니라면, 어디에서 시연 씨에게 활력을 얻을 수 있을까?

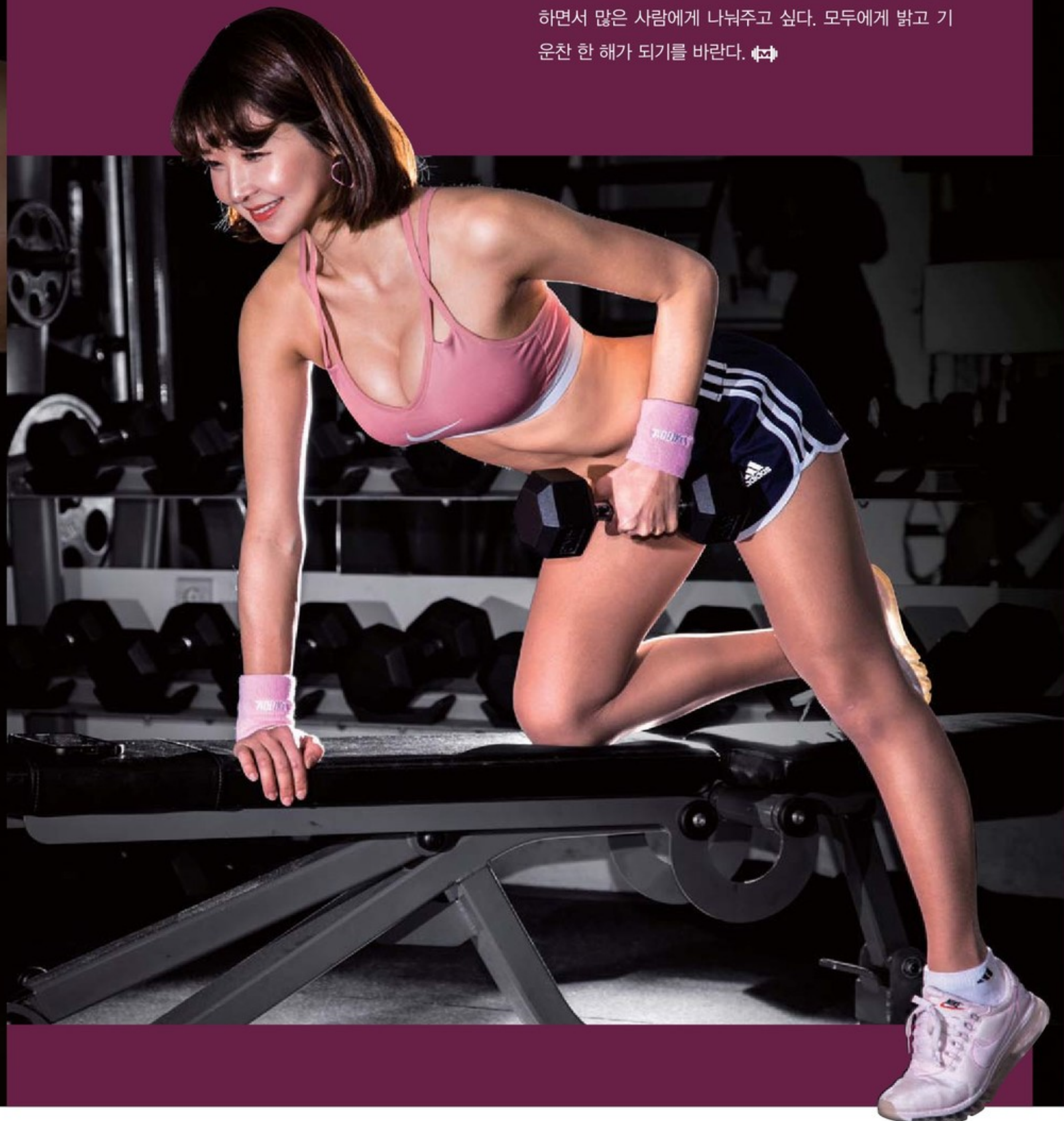
**시연** 평소 양재역 근처의 헬스장에서 하루 3시간씩 운동을 한다. 경기장에서처럼 적극적인 응원을 하지는 못해도, 서로 미소 정도는 주고받을 수 있지 않을까?

**MAXQ** 본인은 어디에서 활력을 얻는가?


**시연** 운동에서 기운을 얻을 때도 있고, 강아지들과 산책하면서 힘을 얻곤 한다. 최근에는 그림 그리는 취미에 빠져 있는데, 생각보다 즐겁고 많은 충전이 된다.

**MAXQ** 올해는 어디에서, 시연 씨를 만날 수 있을까?

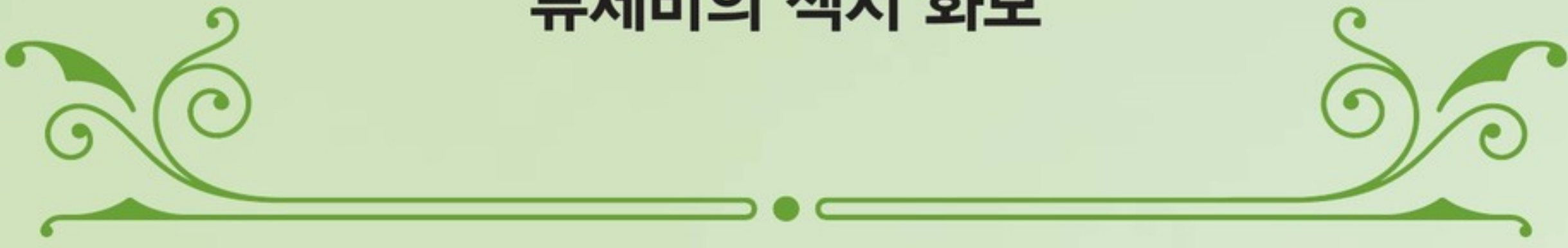
**시연** 많은 계획이 있지만 가장 큰 목표는 머슬마니아 그랑프리다. 작년 트로피를 들고 엄마가 계신 병원을 찾아갔었는데, 너무 좋아하셨다. 올해는 그랑프리 트로피를 들고 엄마 산소에 찾아가고 싶다. 내가 받은 큰 사랑을 모델 일과 치어리더 일, 봉사활동을 하면서 많은 사람에게 나눠주고 싶다. 모두에게 밝고 기운찬 한 해가 되기를 바란다. ✎



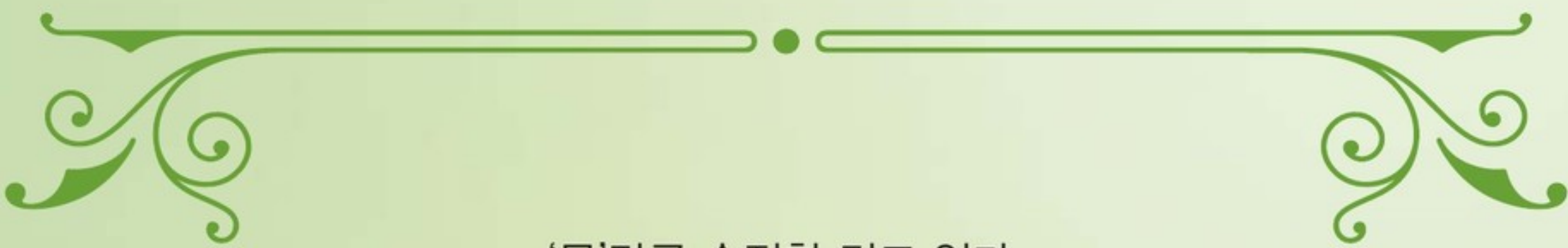




팔색조 같은 그녀, 배우&피트니스 모델  
류세비의 섹시 화보



# ANSWER IS BODY



‘몸’만큼 솔직한 것도 없다.  
육체는 신체 단련의 정도를 그대로 드러내며, 몸짓과 표정은  
그 사람의 감정을 고스란히 전해준다. 배우이자 피트니스 모델  
류세비는 이 두 가지 능력을 자신의 몸에 고스란히 녹이기 위해  
오늘도 끊임없이 노력 중이다.

글 박상학 사진 Silhouette(조균호 작가), Chris J, 이동복



MAXQ TV  
▶ 류세비 비하인드 영상 보기





# RYU SE-BI

2017 맥스큐 머슬마니아® 피트니스 코리아 챔피언십  
스포츠 모델 여자 쇼트 1위





# # EMOTIONAL BODY

'2017 맥스큐 머슬마니아 피트니스 코리아 챔피언십'에서 스포츠모델 쇼트 부문 1위를 차지하며 등장한 류세비.

영향력 있는 배우가 되고 싶다는 그녀는 OCN의 장르 드라마 '신의 퀴즈 시즌 4', MBC 월화극 '트라이앵글'에서의 단역을 포함해 영화, 연극, 뮤지컬 등 분야를 가리지 않고 연기했지만 아직 뚜렷한 족적을 남기진 못했다.

그러나 사소한 역일지라도 그녀는 매번 절실함으로 최선을 다해 연기한다. 녹록지 않은 현실에 자칫 길을 잃을 수 있었지만 꾸준히 정진하고 있는 그녀의 내일이 더 궁금해지는 이유다.







**MAXQ 배우라는 목표를 가지게 된 계기가 무엇인가요?**

중학교 3학년 때 미션 캠프에 참가했는데, 선교사님께서 “영향력 있는 사람이 되어야 한다”고 말씀하셨습니다. 그때 웬지 모르게 시상식에서 수상 소감을 말하던 배우의 모습이 떠올랐어요. 그 이후 배우라는 꿈의 깊이가 무서운 속도로 성장했죠. 클래식 작곡가이신 아버지께서 엄하셔서 아버지 몰래 안양예고에 원서를 넣고 준비를 했어요. 4일이라는 짧은 시간 동안 이불을 뒤집어쓰고 대사 연습을 했어요. 꿈이라는 게 생기자 초능력이 생긴 것 같았어요. 덕분에 경쟁률이 매우 높았는데도 합격할 수 있었고, 이후 대학도 방송연예학과를 졸업했어요.

**MAXQ 배우 외에도 다양한 일을 하고 있는데 부담은 없나요?**

어릴 때는 ‘연기자는 이미지가 중요하다’는 생각이 있어서 연기와 관련된 일 외에는 기회가 있어도 하지 않았어요. 하지만 지금은 ‘기회의 시대’라고 생각해요. 그렇기에 영역을 넓혀 여러 가지 활동을 하며 ‘류세비’라는 사람을 알리려 합니다. 더 많은 기회가 주어질 것이라고 기대하고 있어요.

**MAXQ 배우를 준비하는 과정에서 아쉬운 점이 있었다면 말씀해주세요.**

열정이 넘쳐 여유가 없었죠. 조바심으로 가득 찼다고 말할 수도 있어요. 열정은 넘치는데 기회가 별로 없으면 분별력이 없어지게 돼요. 분별력이 흐려진 배우 지망생들에게는 그 마음을 이용하려는 위험한 일이 많이 발생할 수 있어요. 열정도 중요하지만 절대 조바심을 내서는 안 된다고 스스로 컨트롤하는 시간이 중요한데, 그 부분이 미흡했던 게 아쉽죠.

**MAXQ 자신을 몰라주는 세상에 서운한 마음이 들진 않나요?**

사실, 회사 운이 정말 없었다고 생각했었어요. 그렇지만 지금은 그런 생각을 하지 않으려고 합니다. 제가 유명한 스타는 아니지만 <맥스큐> 단독 표지 모델을 할 정도면 어쩌면 반은 성공한 것 아닐까요? (웃음)



**MAXQ 연기를 해오면서 가장 기억에 남는 일이 있다면 소개해주세요.**

‘신의 퀴즈’ 촬영 때 김흥수 씨와 격하게 싸우는 장면이 있었는데, 첫 테이크 때 감독님께서 시원하게 ‘오케이’ 사인을 외치시자 모든 스태프가 기립박수를 쳐주셨어요. 감독님께서도 “연기를 잘한다”며, “다음엔 죽는 역할로 나오지 말라”고 극찬을 해주셨죠. 2회 분량밖에 없어서 처음엔 이방인처럼 있었는데,

연기가 끝난 이후부터는 감독님과 배우분들이 먼저 인사해주시기도 했고, 촬영 후에는 감독님과 김흥수 씨와 함께 식사를 하기도 했어요.

**MAXQ 앞으로 어떤 배우가 되고 싶은가요?**

연기는 삶이라고 생각해요. 극 안에서 숨 쉬는 한 사람이길 원해요. 자꾸 보고 싶고, 생각나는 배우가 되고 싶어요.

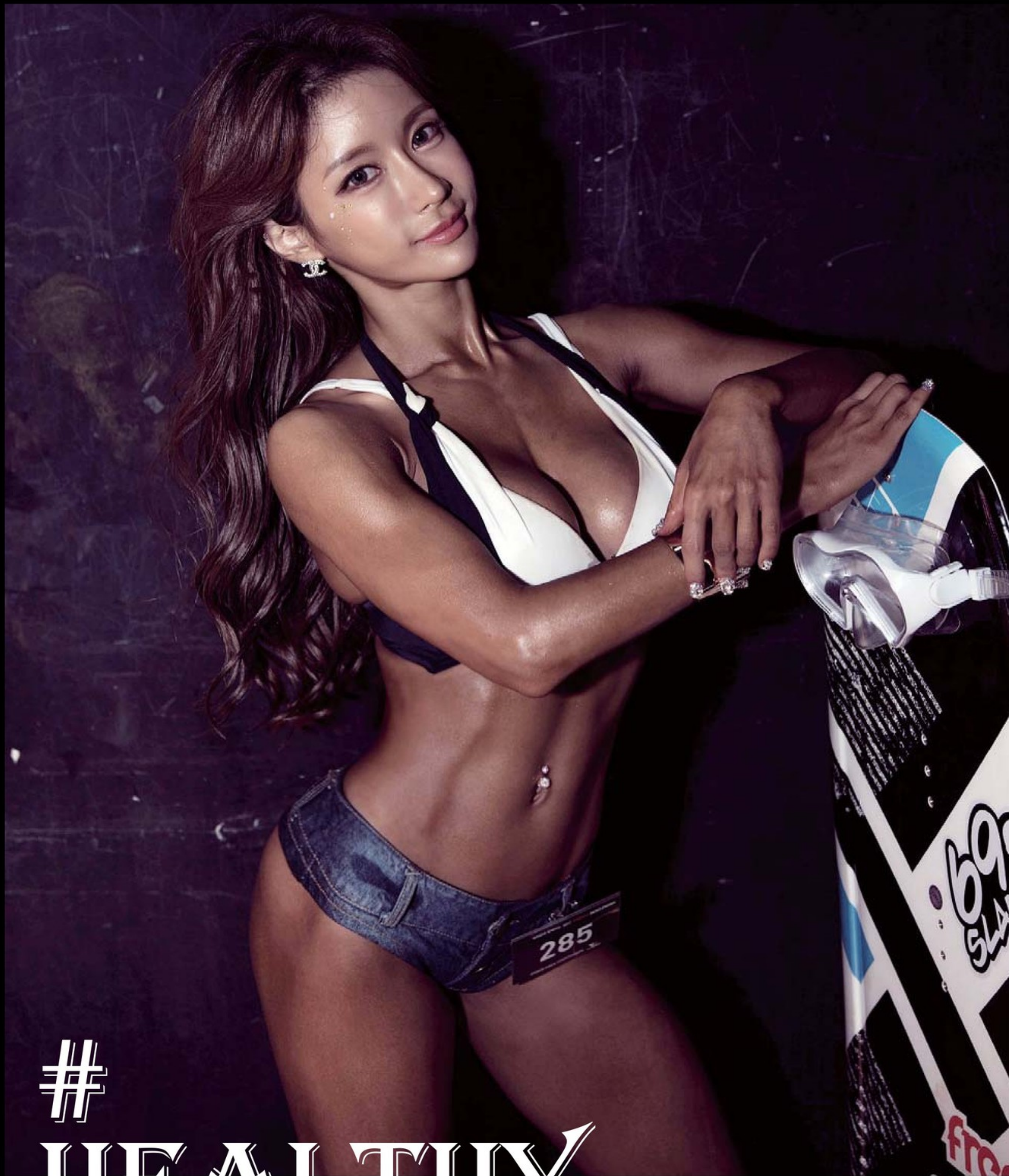


“  
연기는 삶이라고 생각해요.

극 안에서 숨 쉬는 한 사람이길 원해요.  
자꾸 보고 싶고,  
생각나는 배우가 되고 싶어요.”







#  
**HEALTHY  
BODY**





류세비는 배우로서 힘들었던 순간에 운동을 하며 마음을 다 잡았다고 한다.

“운동을 할 때마다 포기하고 싶은 순간이 찾아오지만 이겨냈어요. 나와의 싸움에서 이겨내는 습관이 멘탈을 강화해준 것 같아요.”

이렇듯 운동이 그녀 인생의 훌륭한 조력자가 될 수 있었던 이유는 웨이트트레이닝을 시작한 지 6년이나 됐을 뿐만 아니라, 그 전부터도 발레, 현대무용, 한국무용, 요가 등 여러 가지 신체 훈련을 해왔기 때문이다.

특히 웨이트트레이닝을 시작할 때부터 노트 정리까지 하며 깊이 있게 운동을 배운 그녀는 ‘운동 중독’에 걸렸다고 표현할 정도로 계속 운동을 해와서 지금의 빈틈없는 몸매를 완성할 수 있었다.







운동을 하면 잡념이 사라지고, 성취감과 자존감이 높아진다는 류세비.  
다음은 운동과 관련한 그녀의 솔직한 대답이다.

#### **MAXQ 운동을 시작한 계기**

20대 초반에 살이 급격하게 많이 찌던 시기가 있었다. 급한 마음에 P.T.를 받게 됐는데, 그때 신체 원리를 공부하는 것에 재미를 느껴 지금까지 운동하고 있다.

#### **MAXQ 건강하고 탄력적인 몸 외에 운동으로 얻은 것**

운동을 하며 스트레스를 해소할 수 있다. 집중력의 밀도가 운동의 강도를 좌우하기 때문에 오직 내 신체에 전해지는 자극과 밸런스에만 신경을 쓰게 된다.

#### **MAXQ 운동과 연기의 공통점**

운동과 연기는 호흡이 중요하다.

#### **MAXQ 운동과 연기의 차이점**

운동은 노력한 만큼 눈에 보이는 결과가 몸 컨디션으로 고스란히 드러나지만, 연기는 노력을 많이 하든 적게 하든 결과가 그대로 반영되지는 않는다.

#### **MAXQ 연기가 운동에 준 도움**

무대에 많이 서봤기 때문에 머슬마니아 대회가 첫 피트니스 대회임에도 많이 떨지 않았다. 연기 경험이 있어 포징 레슨을 받지 않고 혼자 준비할 수 있었다.

#### **MAXQ 보디 프로필 사진을 찍기 전 노하우**

단기적으로 관리할 때는 전날, 탄수화물 섭취를 최소화하고, 수분도 줄이는 편이다.

#### **MAXQ 트레이닝복 선정 기준**

딱히 정해놓은 기준은 없지만 꾸미는 것을 워낙 좋아해 예쁜 운동복을 입으면 운동이 더 잘된다고 느낀다. 몸의 맵시를 살리는 의상을 좋아한다.

#### **MAXQ 본인의 장점인 완벽한 힙과 등을 만드는 운동**

여자는 라인이 중요하다고 생각한다. 라인을 극대화 하기 위해서는 하체운동과 등 운동이 동반돼야 한다. 스쿼트, 데드리프트, 로잉을 추천한다.

#### **MAXQ 마지막으로 한 마디**

응원해주시는 모든 분께 감사드린다. 훗날 배우로서 시상식에서 드레스를 입고 운동으로 단련한 새골과 등을 뽐낼 날을 기대해 달라.





“

웨이트트레이닝은

오직 호흡과 자극에 모든 신경이 몰두 되기 때문에 웨이트트레이닝을 하다 보면

성취감이 높아 자존감도 높아지게 되는 것을 느껴요.









흔들리지 않고 피는 꽃이 어디 있으랴

이 세상 그 어떤 아름다운 꽃들도

다 흔들리면서 피었나니



류세비와 인터뷰를 마치고 도종환 시인의 '흔들리며 피는 꽃' 속 한 구절이 떠올랐다.

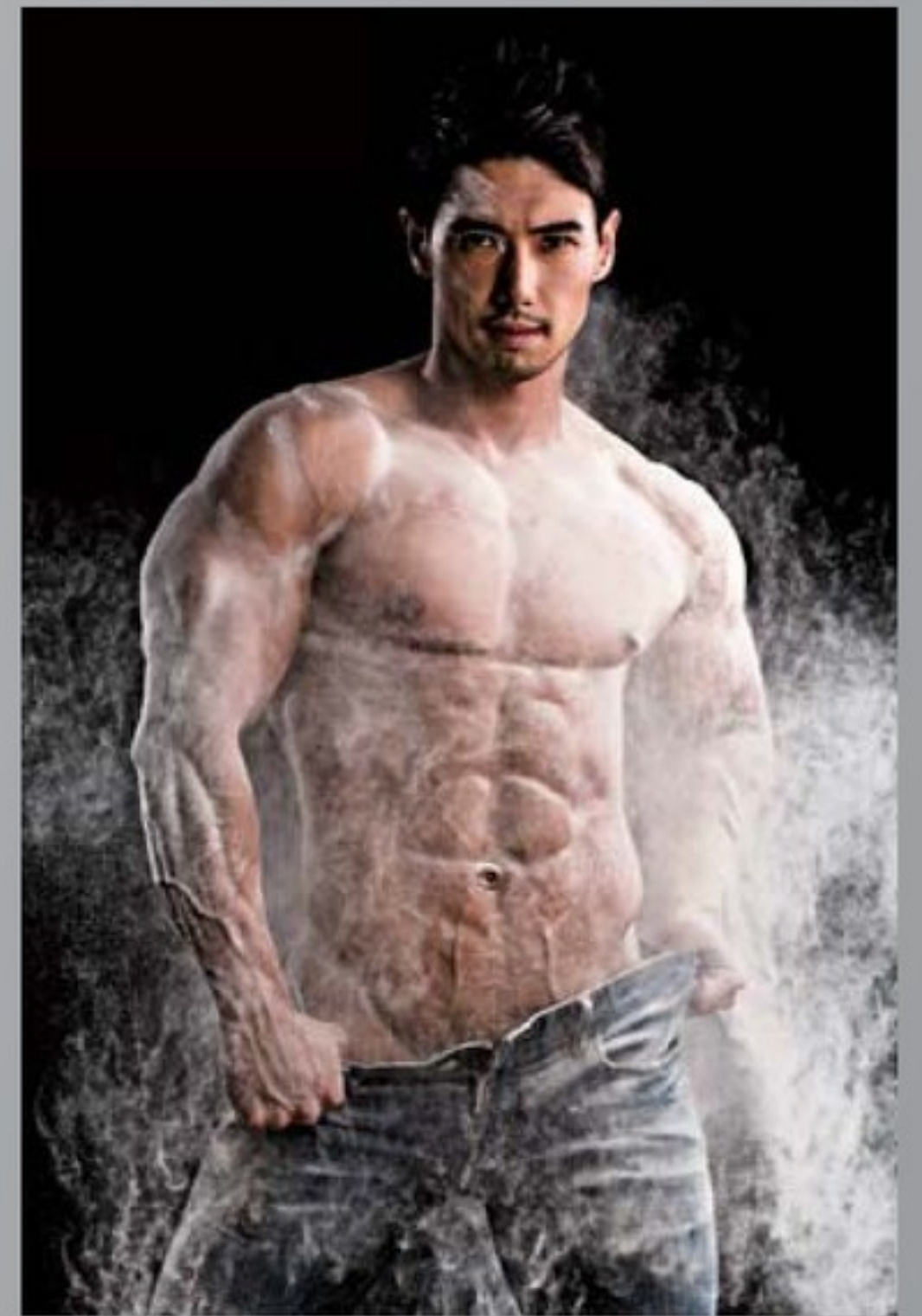
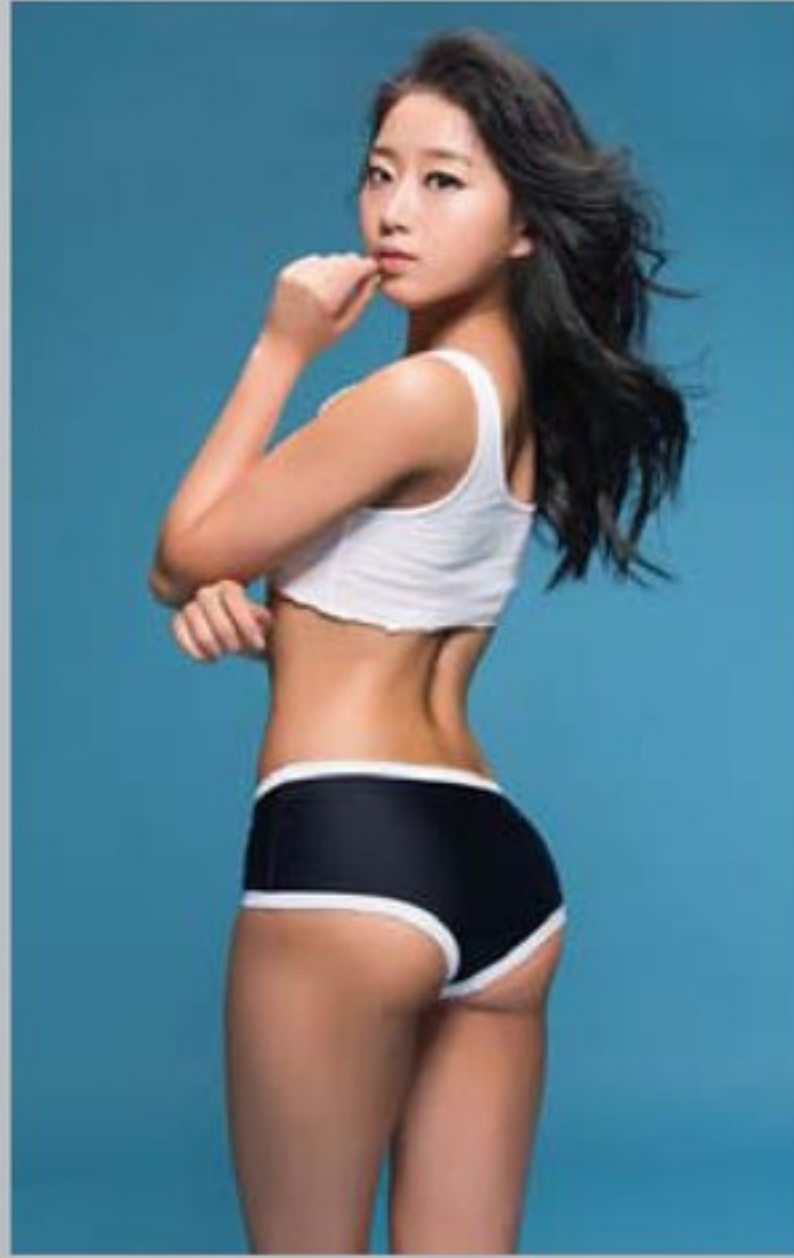
아직까진 무명배우의 삶을 살고 있지만 인생이란 비바람 속에서도 흔들리되 꺾이지 않고 자신이 선택한 길을 가는 류세비는 마치 꽃망울을 닮았다.

이러한 그녀에게 도움이 될 만한 경험이 있다면 피트니스 선수로서는 꽃을 피우고 있다는 것.

운동 역시 꾸준함을 바탕으로 자신과의 싸움에서 끊임없이 승리해야 한다.

운동을 하며 이미 그러한 경험을 한 그녀이기에 류세비가 배우로서 만개할 날도 머지않아 보인다. **한지**





이파란 작가

010 8284 7377

(강남점) 서울시 강남구 역삼동 667-4 B1

(성수점) 서울시 성동구 성수동2가 338-12 3층





**BOBBODY** STUDIO

[www.bobbody.co.kr](http://www.bobbody.co.kr)



# WINNING







미카엘라 시프린은 똑똑하고 말도 잘 하지만 다가가기 쉬운 성격이다. 때로는 바보 같은 실수도 하지만 단체 소개팅에서 폭탄 처리를 마다하지 않고, 당신 치아에 상추가 끼었을 때 숨김없이 알려주는 친구다. 하지만 운동할 때만큼은 봐주는 것이 없다. 훈련할 때는 세상 그 어떤 운동선수보다 열심이고, 경기장에선 능수능란하게 기술을 펼친다. 2018 시즌과 동계올림픽 출전을 앞둔 시프린이 본지를 위해 30분의 시간을 내줬다. 그녀의 트레이닝, 식이요법, 그리고 심리전에서 지지 않는 비결을 확인해보자.

글 라라 맥글라산(Lara McGlashan, MFA, CPT)









“물 흐르듯 유연하게 스키를 타는 것에 초점을 맞추고 더 힘차고 활발하게 스키를 탈 수 있는 방법을 찾고 있다. 근력과 순발력, 협응력을 활용해서 산길을 더 빨리 질주하고 싶다.”

## 시속 127킬로미터

한 시합에서 미카엘라 시프린이 기록한 최고 속도다. 시프린은 헬멧 하나와 얇디얇은 레이싱 슈트만 착용하고 시속 127km의 속도로 가파른 산길을 질주했다. 산에서 이런 속도로 차를 몰다가는 딱지를 떼이고 벌점까지 받았을 테지만 시프린은 조금도 망설이지 않았다. 두 살 때 처음으로 스키에 올라탄 이후로 단 한 번도 뒤를 돌아보지 않았다.

미국 스키/스노보드 대표팀과 함께 2018년 평창 동계 올림픽에 참가하는 시프린의 우승은 기정사실과 다를 바 없다. 시프린은 사람들의 주목을 받기 시작한 것은 열다섯 살 때부터다. 생애 처음으로 참가한 두 번의 북아메리카컵 대회에서 15위 안에 들었고, 1년 후에는 월드컵 시상대에도 올랐다. 러시아 소치에서 열린 2014년 올림픽에서는 남녀 통틀어 사상 최연소의 나이로 올림픽 활강 부문에서 금메달을 땀고, 필자가 글을 쓰고 있는 지금 이 시점까지 월드컵에서 총 서른한 번 우승했다. 여기에서 끝이 아니다. 2016~17 시즌 말미에는 미국인으로서는 역대 다섯 번째로 FIS 알파인 스키 월드컵에서 종합우승을 차지했다. 22살의 나이로 말이다. 대부분 사람이 그 나이에 거두는 인생 최고의 업적이라고는 깔때기를 사용해서 맥주 한 통을 원샷하는 것 정도이기 때문에 시프린이 쌓은 업적이 그만큼 더 대단해 보인다.

## 세부 조율

시프린은 인터뷰 당시에 9주간의 여름 컨디셔닝 트레이닝을 막 마치고 남미로 갈 준비를 하고 있었다. 다음 시즌을 대비해 눈 위에서 훈련하기 위해서다.

이번 트레이닝캠프에서는 어디에 초점을 맞출 것이냐고 묻자 시프린이 답했다. “기술의 세부적인 면을 가다듬어야 한다. 물 흐르듯 유연하게 스키를 타는 것에 초점을 맞추고 더 힘차고 활발하게 스키를 탈 수 있는 방법을 찾고 있다. 헬스클럽에서 키운 근력과 순발력, 협응력을 스키에 접목해서 산길을 더 빨리 질주하고 싶다.”

시프린의 인스타그램을 보면 알 수 있겠지만 그녀의 비시즌 훈련 프로그램은 겨울에 하는 트레이닝보다도 더 포괄적이고 격렬하다. 최대 중량 스쿼트로 근력을 키우고, 슬랙라인을 하며 균형 감각을 키우고, 허들을 넘으며 폭발적인 순발력을 키운다. 2분도 안 되는 시간에 끝나는 스키 시합을 준비하기 위해서다.

“물론 스키 훈련을 하려면 스키도 타야 한다. 테니스 선수는 테니스 코트에서 오전에 세 시간, 오후에 세 시간, 매일 총 여섯 시간을 훈련한다. 하지만 스키 레이싱은 좀 다르다. 산에서 훈련하는 시간이 총 다섯 시간이라면 실제로 스키를 타는 시간은 하루에 채 10분도 안 된다. 대부분 시간은 몸을 풀거나, 리프트에 앉아 있거나, 기다리면서 보낸다. 스키만 빼고 다 한다고 보면 된다. 여름에 하는 이런 컨디셔닝 훈련은 눈에서 하는 실전 훈련에 도움을 준다.”



## 금메달급 실력 쌓기

시프린의 훈련 프로그램엔 빈틈이 없다. 그녀의 프로그램은 선수로서 성공하려면 꼭 필요한 기술과 힘, 속도를 키워준다. 특히 하체 근력에 초점을 맞췄다. 회전할 때 하체가 받는 압박이 엄청나기 때문이다. 시프린은 “활강하면서 턴을 돌면 자기 체중의 다섯 배에 달하는 압력을 받는다. 헬스클럽에서 최대 중량으로 스쿼트를 하는 이유도 이 때문이다. 몸 구석구석에 압력이 가해지므로 압력을 견딜 수 있는 하체와 전신의 힘을 키워야 한다”고 말했다.

또 시프린은 순발력 훈련에도 매진한다. 양쪽 다리의 고른 발달을 위해 양다리를 따로 운동한다. “30단 정도 되는 야외 계단에서 45분 동안 플라이오메트릭 운동을 하는 것을 좋아한다. 외발 점프로 2, 3, 4계단씩 뛰어 올라간다. 착지해서 머무는 시간은 최소화하려고 노력한다. 하체가 받는 충격은 줄이고, 최대한 강하고 폭발적으로 점프하는 것을 목표로 삼는다.”

이처럼 하체 운동에 초점을 맞추기는 하지만 다른 부위 트레이닝도 소홀히 하지 않는다. 시프린은 “세상에서 가장 튼튼한 다리를 갖고 있더라도 코어의 안정감이 부족하면 살아남기 힘들다. 첫 번째 턴을 돌자마자 등이 쭈실 테니까 말이다. 스키 레이싱은 등에 강한 자극을 주기 때문에 스키 선수들은 등 근육이 지나치게 발달해 있다. 그래서 코어를 아주 튼튼하게 키워서 등과 균형을 맞춰야 한다”고 말했다.

또 90초에서 3분 동안 진행되는 레이스를 무사히 마치기 위해 무산소운동 능력과 유산소 지구력을 동시에 키우려고 노력한다. “일주일에 한 번은 자전거를 타고 먼 거리를 달리며 지구력을 키운다. 그리고 가끔은 달리기를 하거나 로잉 머신, 어설트 바이크도 탄다. 45초 동안 전력을 다해 운동하고 잠깐 쉬는 식으로 1시간가량 트레이닝한다. 정말 힘들어서 스키 레이싱을 관두고 싶어질 때도 있다.”

## 심리전의 중요성

프로 스키 레이서로 성공하려면 몸 못지않게 마음을 잘 다스려야 한다. 1초도 안 되는 시간 차이로 금메달과 은메달이 결정되기 때문에 항상 심리전에도 신경을 써야 한다.

선수들은 언덕을 옆으로 미끄러져 내려가며 레이스 코스를 꼼꼼하게 점검하고 분석해서 머릿속에 새긴다. 이런 장면은 TV에서는 보기 힘들다. 선수들은 출발 카운트다운이 시작되기 전까지 머릿속에 저장한 코스를 되새기며 자신이 코스를 완벽하게 완주하는 모습을 상상한다. “상상 훈련은 정말 중요하다. 일종의 명상이다. 초조하다는 생각을 털어내고 가상의 다른 장소로 이동해 오로지 스키에만 정신을 집중할 수 있다.”

시프린은 탈출구가 필요할 때면 음악을 듣기도 한다. “요즘엔 시합 전에 예전보다 더 초조하다. 우승 횟수가 늘어날수록 압박감이 심해진다. 이때 음악을 들으면 집중하는 데 도움이 된다. 신나는 음악부터 클래식 음악까지 다 듣는다.”

그녀의 어머니도 초조한 마음을 가라앉히는 데 도움을 준다. 시프린은 “새로운 도전 과제가 주어지면 신경이 곤두선다. 모자나 부츠를 잃어버리는 것처럼 예상하지 못한 일이 일어날 때 특히 그렇다. 다행히도 어머니가 코치진과 함께 내 곁을 지켜주신다. 어머니는 마음을 가라앉히고 침착하게 대처하라고 조언해주신다”고 말했다.

## “팔레오만은 시키지 마세요!”

많은 운동선수가 그러하듯이 시프린도 운동 능력 향상을 위한 식이요법을 실시하지만 특정한 식단만 고집하지 않는다. “근력 트레이닝을 많이 하기 때문에 단백질과 탄수화물을 꼭 섭취해야 한다. 바릴라 파스타는 최고의 후원 업체다. 날 6년 넘게 후원해주고 있다. 내가 워낙 파스타를 좋아하긴

“로잉 머신에서 45초 동안 전력을 다해 운동하고 잠깐 쉬는 식으로 1시간가량 트레이닝한다. 정말 힘들다.”





# BIO

## 미카엘라 시프린

생년월일 1995년 3월 13일

고향 콜로라도주 베일

키 170cm

체중 64kg

후원사 바릴라, 오클리, 레드불,  
레키, 아토믹, 보스, 로이쉬, 론진,  
비자, 웨스틴 리버프런트, 애슬레  
틱 클럽





“누구도 배제할 수 없다.  
미국 대표팀도 대단하지만  
다른 선수들도 모두 실력이  
탄탄하다. 항상 그랬다.”



한다. 바릴라는 통곡물과 섬유질이 풍부한 다양한 파스타를 만들며, '프로틴 플러스' 파스타엔 단백질까지 첨가돼 있다. 그래서 팔레오 다이어트(육류나 채소류 위주의 식단을 통한 다이어트)만큼은 피하고 싶다. 글루텐과 탄수화물 없이는 못 산다!”

실제로 시프린은 하루의 서너 끼는 파스타를 먹는다. 물론 닭고기나 달걀처럼 몸에 좋은 단백질과 채소, 아보카도 같은 건강한 지방으로 식단의 균형을 잡는 것도 잊지 않는다. “설탕을 먹지 않으려고 노력하지만 디저트를 좋아하다 보니 항상 정신적으로 시험을 받는다. 모든 음식을 적당히 먹으려고 노력한다. 가끔은 디저트도 먹지만 매일 먹지는 않는다.”

파스타는 휴대성도 좋다. 그래서 먹을 수 있는 음식이 많지 않은 나라로 여행을 떠나야 할 때 유용하게 쓰인다. “주말 동안 호텔에 머물 때면 주방에 파스타 한 박스를 미리 준다. 현지 파스타 대신에 평소 즐기는 파스타를 먹기 위해서다. 특히 시험 전엔 파스타밖에 못 먹는다. 간편하고, 소화도 잘된다.”

### 시험 준비 끝

스키 팬들 사이에서 시프린의 동료 선수인 린지 본은 스피드의 여왕이라고 불리며, 시프린은 기술의 달인이라고 불린다. 하지만 시프린은 국적과 상관없이 세상 모든 선수가 위협적이라고 말한다. 평창 올림픽에 출전하는 선수 중에서 최

고의 라이벌이 누구냐고 묻자 시프린은 이렇게 답했다. “누구도 배제할 수 없다. 미국 대표팀도 대단하고, 스웨덴 여성 활강 팀도 실력이 좋다. 이탈리아 대표팀은 속도가 빠르며, 오스트리아 팀은 항상 시상대에 선다. 독일, 프랑스도 빼놓을 수 없다. 모두 실력이 탄탄하다. 항상 그랬다.”

시프린은 평창 올림픽을 정조준하고 지금부터 치르는 모든 시험에 진지하게 임할 예정이라고 말했다. 평창에서 시프린을 만날 수 있게 됐다. 그녀의 소식이 궁금하다면 평창 올림픽 중계방송에 채널을 고정하자.





# QUICK Q&A

개회식이 열리는 올림픽 경기장으로 걸어 들어갈 때 기분이 정말 좋을 것 같다. 좋아 죽을 것이다. 소치 올림픽 개회식엔 참석하지 못했다. 죄를 저지른 기분이었다. 당시 내 시합은 올림픽 둘째 주가 되어서야 시작되기 때문에 첫째 주에는 이탈리아에서 훈련을 했다. 그래서 개회식을 TV로만 봤다. 겨우 일주일 차이 때문에 그곳에 못 갔다는 생각에 너무 아쉬웠다. 이번에는 2주 내내 시합 일정이 잡혀 있고, 주요 시합은 첫째 주에 다 치른다. 그래서 개회식에 참석하길 바라고 있지만 훈련 일정에 따라 달라질지도 모른다.

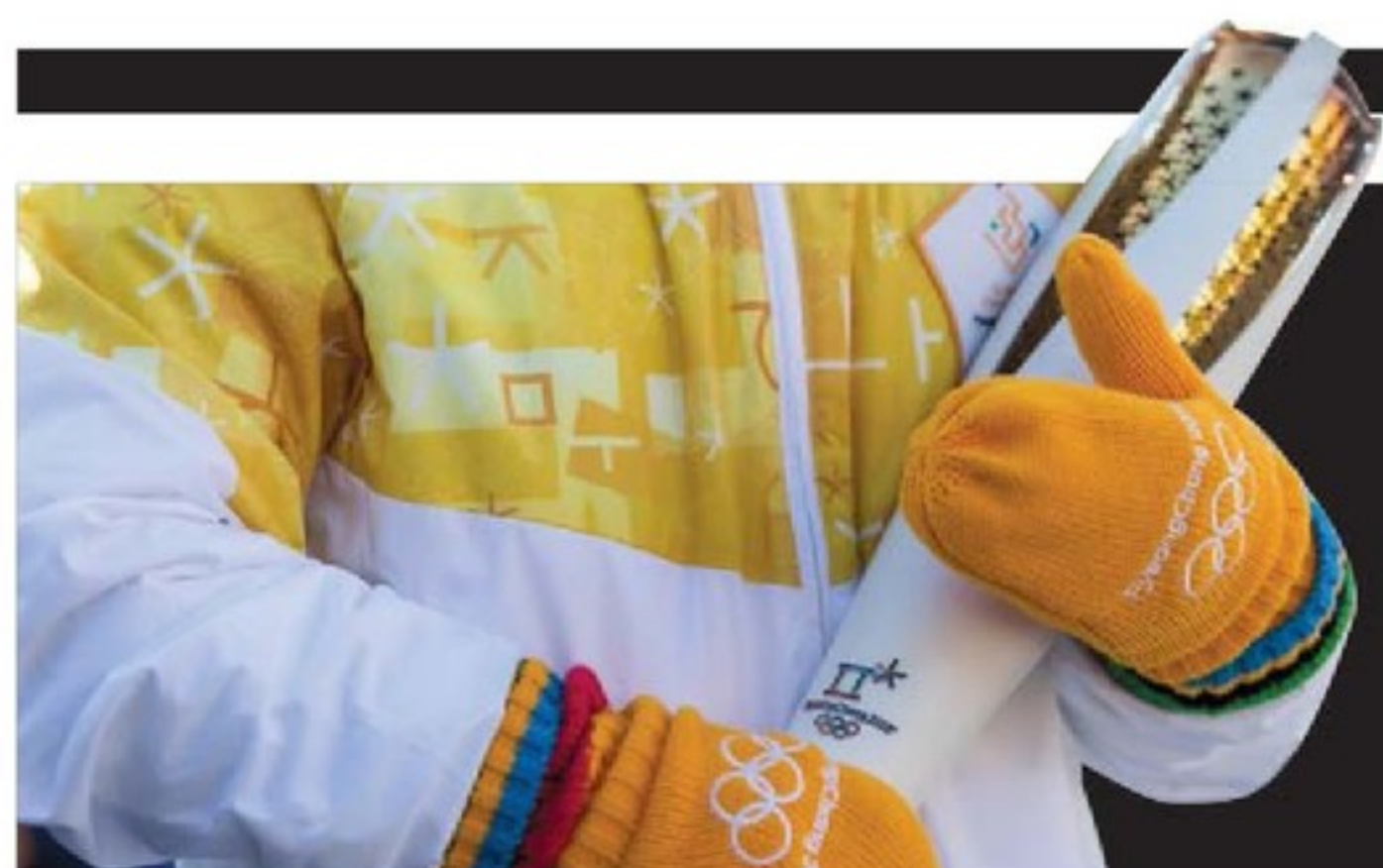
**스노보드도 타봤는가?** 안 타봤지만 꼭 타보고 싶다. 스노보드 선수들에게 악감정은 전혀 없다. 허리의 부담이 심하다는 이야기를 들어서 은퇴한 후에야 시도해볼 생각이다.

**메달은 어디에 보관하는가?** 월드 챔피언십 메달들


은 방에 있는 벽에 걸어 놔다. 하지만 올림픽 메달은 숨겨 놔다. 어디에 있는지는 비밀이다.

**후원하는 자선 단체가 있는가?** 켈리 브러시 재단을 후원한다. 스키 레이스에 참가했다가 척추를 다친 학교 동창이 설립한 지역 자선 단체다. 모든 후원금

은 산악 레이스 코스의 안전시설을 증축하는 데 사용되며, 척추를 다친 선수들에게 필요한 장비도 제공한다. 소아암 환자를 돕는 타일러 로빈슨 재단도 후원한다. 물론 미국 스키 & 스노보드 팀과 함께하는 자선 활동도 빼놓을 수 없다.



## 끝까지 놓치지 마세요!

2018 동계올림픽은 2월 25일 막을 내렸지만, 동계 패럴림픽은 3월 9일부터 18일까지 열린다. 자세한 시합 일정은 [olympic.org/pyeongchang-2018](http://olympic.org/pyeongchang-2018)에서 찾아볼 수 있다. 







# COCOVIKING

PHOTOGRAPHY & FILM



## BODY PROFILE MOTIVATION FILM

9, Yeonhui-ro 1-gil, Mapo-gu, Seoul  
[www.cocoviking.com](http://www.cocoviking.com)



COCOVIKING



# NEUTRAL GRIP LAT PULL DOWN

같은 운동이라도 그립에 따라 자극하는 근육 부위가 달라진다.  
등 하부를 집중적으로 자극할 수 있는 풀다운 자세를 알아보자.

글 이성민(2016 머슬마니아® 모델 그랑프리)



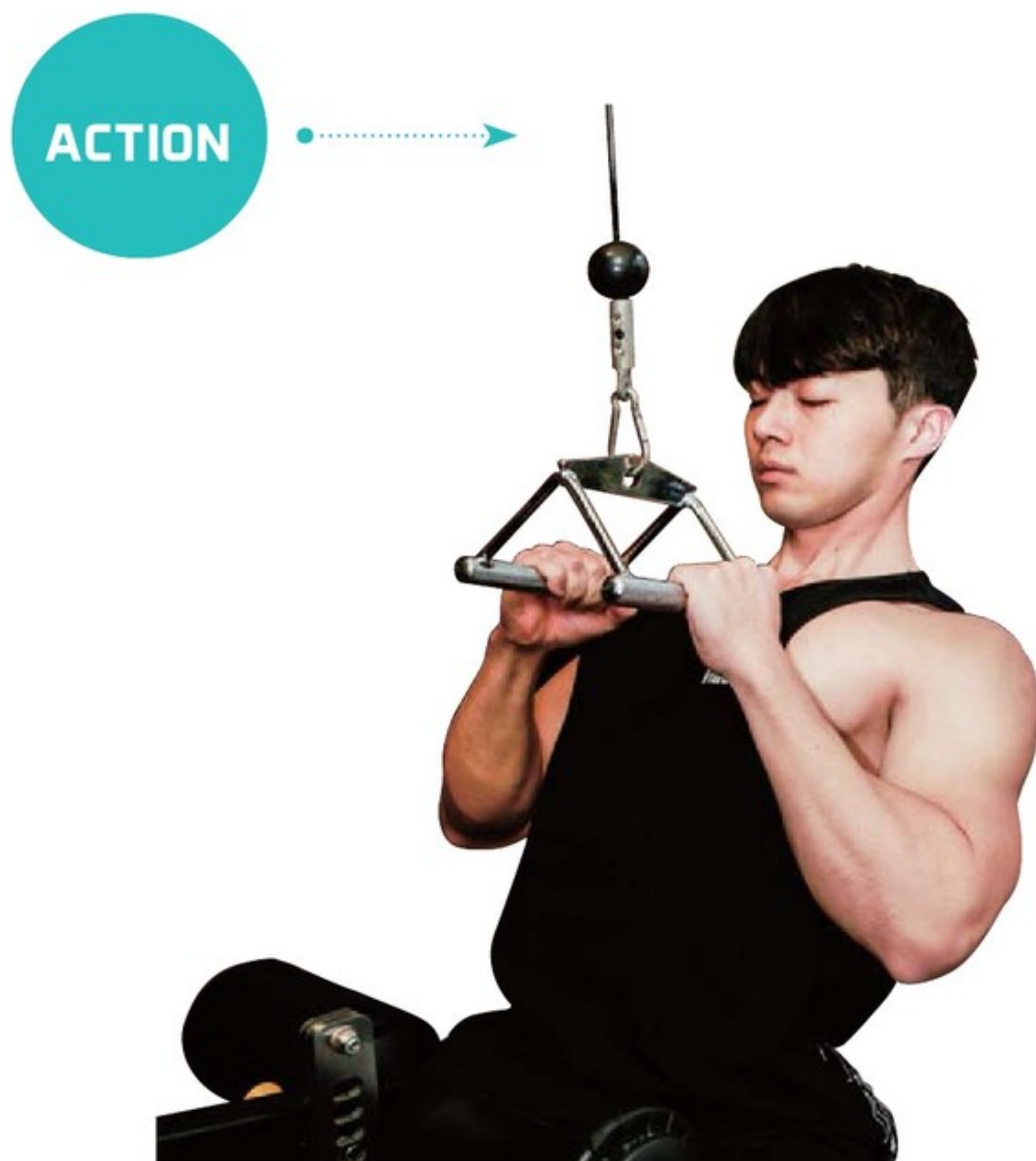
**목표근육** 광배근(특히 하부), 중양승모근, 후면삼각근, 대원근, 소원근, 상완이두근



**스텝 1** 기존 랫 풀다운의 와이드 그립 바가 아닌 뉴트럴 그립(마주 보는) 바로 교체한다.

**스텝 2** 바를 잡은 상태로 랫 풀다운 벤치에 앉아 잡고 있는 바와 지면이 수직이 되는 지점에 양다리를 고정한다.

**스텝 3** 가슴을 가볍게 펴서 들어준다.



**스텝 1** 상체를 편 상태에서 복부에 힘을 주어 복압을 유지하며, 바를 가슴 아래쪽으로 당겨준다.

**스텝 2** 이때 상체가 자연스럽게 뒤로 빠지면서 케이블이 수직선상에서 움직이게 한다.

**스텝 3** 팔꿈치가 광배근 하부를 완전히 수축할 때까지 당긴 후 천천히 저항을 느끼면서 시작자세로 돌아간다.

## 프로그램에 어떻게 적용할까?

**1** 등운동에는 풀다운 동작과 로우 동작이 있다. 대부분의 풀다운 동작은 광배근 상부에 집중하지만 뉴트럴 그립만 큼은 좀 더 하부에 집중된다. 그래서 하부를 집중적으로 운동하는 로우의 비중이 높은 운동과 함께하면 좋다.

**2** 운동의 저항구간이 길다. 즉, 1회 반복 시 로우 동작보다 시간이 길어지며 일반적인 랫 풀다운보다도 길다. 그래서 반복 15회 이상이 어려운 무거운 중량으로 운동을 한다.

**3** 가동범위(ROM)가 커 부분반복 테크닉을 적용할 수 있다. 광배근 하부를 좀 더 자극하고 싶다면 하위 1/2지점에서 부분반복을 실시한 후 완전반복을 실시한다.



## 저지르지 말아야 할 실수들

**1** 뉴트럴 그립은 이두근이 개입하기 쉬운 운동이므로 이두근이 수축되는 지점까지 반복하지 않아야 한다. 그 지점이 팔꿈치가 뒤로 당겨지는 구간이다.

**2** 많은 중량으로 몸이 떨려 가는 경우가 많다. 이두근까지 개입시켜 당겼다가 놓을 때는 힘없이 떨어 가기보단 천천히 저항을 느끼며 최대한 광배근을 늘려준다는 느낌으로 완전히 이완한다.

**3** 허리를 과도하게 뒤로 젖히면 허리에 무리가 올 수 있기 때문에 과도하게 젖히지 않도록 한다.



# 보잉보잉!

## HOT ISSUE

**연극계에서 최다관객 기록을 경신하고 있는 스테디셀러!**  
연극을 잘 모르는 사람들도 제목은 들어봤을 바로 그 연극.  
이제 당신이 봐야할 차례!

**회사.학교에서 문화회식으로 단연코 일등으로 뽑힌 바로 그 연극!**  
연극은 우선 재미있어야한다.  
한바탕 실컷 웃고나면 이렇게 연극의 매력이구나 하고 흠뻑 빠져들 것이다.

**또 오해영의 허정민.응답하라 의 안재홍등 무수한 스타들이 출연했던 바로 그연극!**  
유난히 보잉보잉에는 스타제조기 연극이란 말이 있다. 그도 그럴것이 가수 강두.  
개그맨 이정수.맹승지.배우 김경룡.최성민.하재숙.장소연.최영완 등  
수 없이 많은 배우들이 보잉과 함께 하며 그 작품의 퀄리티를 지키고있다.



### [두레홀 3관] OPEN RUN

수~금 4시30분 7시30분 토일공휴일 2시 4시20분 6시40분 (월화 공연없음)

02-744-5978 [cafe.naver.com/boeingboeing](http://cafe.naver.com/boeingboeing)

[작] 마르코까블레디 [번안&연출] 손남목 [기획] 강민지 [마케팅] 정다영 [주최] (주)마이더스손 [주관] 극단두레 절취선을 따라 오르신 후 결재시 제시해주세요! design so young YUN



350만 관객을 기절시킨 대한민국 대표 코믹극!



감사합니다.  
언제나  
매.진.행.렬 !!



**MAXQ** 독자를 위한

**특별할인권!**

정가 30,000원

→ 10,000원

- ▶ 평일, 주말 모두 10,000원에 관극 가능한 제휴사 최대 할인권입니다.
- ▶ 매표소에 본티켓을 함께 제시해주세요.
- ▶ 1매 4인까지 1인 1만원 관극

[두레홀3관] 수~금 4시30분 7시30분 주말.공휴일 2시 4시20분 6시40분 문의 | 02.744.5978 [cafe.naver.com/boeingboeing](http://cafe.naver.com/boeingboeing)



# CONCENTRATION CURL VS CLOSE-GRIP BARBELL CURL

전면 포징 시 유리한 이두근 안쪽의 단두를 성장시키는 운동은 무엇일까?

글 나대웅(머슬마니아® 보디빌딩 · 클래식 PRO)



## CONCENTRATION CURL

단두를 성장시킬 도구인 프리처 벤치나 인클라인 벤치가 없다면 어떻게 단두를 고립시킬까? 허벅지가 좋은 대안이 된다. 허벅지에 팔을 펴서 단단히 고정된 다음 완전히 편 상태에서 반복하면 프리처 컬과 마찬가지로 저항이 느껴진다. 단! 조건이 있다면 상체를 직립이 아닌 팔을 기댄 허벅지 쪽으로 숙여 지속적으로 긴장이 이뤄지도록 만들어야 한다. 그리고 팔은 대퇴사두근 안쪽에 단단히 고정한다. 바닥을 향해 덤벨을 내리고 팔꿈치만 이용해 반복 동선을 일정하게 하면 가벼운 무게로 몇 회만 반복해도 이두근이 땅기는 아픔을 느낄 것이다.

VS



## CLOSE-GRIP BARBELL CURL

이두근 운동 중 가장 인기 종목인 '바벨 컬'도 그립 간격을 바꾸면 자극점이 이동한다. 전체적인 근육 성장에 최고라는 전제하에서 설명하자면 클로즈 그립으로 변형운동을 했을 경우 약간 색다른 느낌을 받는다. 원래 바벨 컬은 차렷자세(어깨너비)에서 바벨을 잡았을 때 팔꿈치에 가장 부담이 적다. 그래서 좁아진 그립으로 컬을 한다면 적응을 위해 가벼운 중량으로 운동할 것을 권장한다. 클로즈 그립의 또 다른 이점은 악력과 전완까지 같이 운동이 된다는 점이다. 소홀했던 전완근에 근력과 근지구력을 보강할 수 있다.



### ADVANTAGE

## CONCENTRATION CURL

위 설명만 봐도 눈치챘을 것이다. 두 운동 다 효과적인 이두근을 위해 빠질 수 없는 운동종목이지만 이번 질문에는 컨센트레이션 컬이 승자다. 클로즈 그립도 좁은 그립으로 단두에 좀 더 많은 저항을 느끼게 만들지만 전완근과 관련된 근육의 개입으로 컨센트레이션 컬보다는 단두의 저항이 덜하다. 컨센트레이션 컬은 몸 안쪽으로 구심성 반복을 하게 되므로 안쪽인 단두를 더 자극할 수밖에 없다. 그래서 전면 포즈인 더블바이셉스 포즈 때 잘 보이는 단두를 발달시키기 위한 효과적인 운동은 컨센트레이션 컬이다. **이대**



# 생제형 코미디

열심히 살아가는 청춘들의 이야기  
돈도 없고 백도 없는 하지만

**보증금**

# 오백에 삼십

**월세**

임대료부분

2. 계약내용  
제 1조 [보증금 및 지급시기]

① 임대인과 임차인은 임대

보증금	—금 오백만
계약금	—금 오십만
중도금	—금
잔금	—금 사백오십만
월세	—금 삼십만

## 코믹 서스펜스 COMIC SUSPENSE

2015.11.21 - OPEN RUN

이거  
연극

대학로 미마지 아트센터 풀빛극장

극단 돼지  
제작: 주식회사 아트플러스씨어터  
프로듀서: 이용기 작/연출: 박아정 조연출: 이재원 기획홍보: PlanDPS

협찬: NERD STUDIO 후원: 비씨카드 예술경영지원센터 서울특별시 문화재단 종로 문화재단 WHN

NAVER

오백에삼십

을 검색해주세요.



# 여심을 사로잡는 '어깨 강패'로 거듭나기!

태평양같이 넓은 어깨는 각종 설문조사에서 많은 여성이 제일 먼저 보는 남성 신체 부위 1위로 꿈을 만큼 남성미를 강조할 수 있는 부위다. 하지만 어깨는 관절 구조상 부상이 잦은 부위인 만큼 정확한 동작으로 운동해야 한다. 그 방법을 퀴즈를 통해 알아보자.

글 최성준(머슬마니아® 보디빌딩 · 클래식 · 피지크 PRO)



## QUIZ 1

단순관절운동으로, 어깨 전면을 자극하여 시상 면에서 봤을 때 어깨 입체감을 만드는 데 유용한 이 동작의 이름은 무엇일까?

- ☐ A. 숄더 프레스
- ☐ B. 아놀드 프레스
- ☒ C. 프론트 래터럴 레이즈



## ANSWER 1

정답은 C. 프론트 래터럴 레이즈다. 프론트 래터럴 레이즈는 견관절 하나만 이용하여 운동하기 때문에 어깨의 움직임을 통제하기가 쉽다. 한 가지 주의사항은 이 운동은 소근육 운동이면서 단순관절운동이므로, 저중량, 고반복 운동을 실시하는 것을 권장한다.

## QUIZ 2

어깨 전면과 측면 부분을 발달시키기 위한 운동 중 다소 무거운 무게를 다룰 수 있으면서 가동범위가 넓어 근육의 강한 펌핑을 유도할 수 있는 이 동작은 무엇일까?

- ☐ A. 사이드 래터럴 레이즈
- ☒ B. 숄더 프레스
- ☐ C. 비하인드 래터럴 레이즈



## ANSWER 2

정답은 B. 숄더 프레스다. 어깨 전면과 측면 발달을 위한 복합관절운동으로, 더 무거운 중량을 다룰 수 있다는 장점이 있고 그로 인해 극대화된 펌핑을 유도할 수 있다. 하지만 초심자들에게는 무리한 중량을 다루는 것보다 등받침을 활용하여 안정성을 충분히 확보한 뒤 운동을 실시하는 것을 권장한다.

## QUIZ 3

어깨 중 많은 비중을 차지하는 후면을 잘 발달시킬 수 있는 고립운동은 무엇인가?

- ☒ A. 비하인드 래터럴 레이즈
- ☐ B. 업라이트 로우
- ☐ C. 밀리터리 프레스



## ANSWER 3

정답은 A. 비하인드 래터럴 레이즈다. 후면삼각근은 프레스 동작으로 많이 자극되지 않는 부위로 꼭 따로 고립운동을 해야 한다. 단점이 있다면 후면저항을 위해 엮드려야 하는데 이때 자세고정을 위해 자극점을 찾기 힘든 경우가 많아 초보자라면 무게를 낮춰 안정된 자세를 유지하도록 한다. 리버스 펍 덱 플라이도 좋은 대안이다. 🏋️



찾아라, 캐내라!  
추적 코미디 연극

# 와일드 패밀리

WILD FAMILY

2018.02.02 - OPEN RUN 대학로 미마지아트센터 물빛극장

화-금 | 8시 토 | 4시 · 7시 일 · 공휴일 | 2시 · 5시

프로듀서 | 이흥기 각색/연출 | 박아정 주최/주관 | (주)아트플러스씨어터, 극단돼지 기획 | 대학로발전소 공연문의 | 070.8285.0211



# BARBELL FOR MOVES MASS

**매스 성장을 위해 바벨을 들어야 할 때!  
퍼펙트 '머슬' 가이 이범훈의 매스 성장 시크릿**

위 제목을 보고 정체기를 맞은 헬스마니아들이 쏟아내는 원성이 들리기 시작한다.  
'들고 있다고!' 그래! 맞다! 헬스클럽에서 근육을 키워보기 위해 너도나도 바벨을 들고 있다.  
하지만 남들과 똑같이 흉내내며 든다면 근육은 일상생활이라고 느끼며 더는 성장을 원치 않을 것이다.  
그럼 어떻게 들어야 할까? 비결을 알고 싶다면 책장을 넘겨라.

글 <맥스큐> 편집부 사진 이동복 장소협찬 머슬맥스튜디오



**MAXQ TV**  
▶ 이범훈 화보촬영 영상 보기







# #1

## 전신을 위한 최고의 바벨 운동

## DEAD LIFT

데드리프트 / 훈련 부위: 전신(등, 대퇴사두근, 둔근, 슬굴곡근, 승모근)

경기력 향상, 근력 발달, 근육 발달을 위해 빠질 수 없는 운동이 바로 데드리프트! 가장 많은 근육을 동원해 가장 무거운 중량을 들어 올릴 수 있는 종목이라서 근육 성장 유발 요소는 엄청나다. 약간의 MSG를 첨가해 설명하자면 데드리프트를 하면 내분비계에서 근육 성장에 유익한 각종 호르몬들을 쏟아낼 것이다.

**준비:** 발을 바벨 아래에 두고 개개인의 특성에 따라 두 발을 평행으로 하거나 무릎을 약간 벌려준다. 어깨 너비보다 약간 넓은 그립으로 바를 잡는다. 머리는 자연스럽게 들고, 목 근육은 긴장되지 않게 하고 시선은 전방에 둔다. 몸통은 지면과 30도 내외의 각도를 이루게 한다.

**동작:** 하체의 힘으로 밀고 일어설 때 중력이 앞으로 쏠리지 않도록 하체의 모든 근육을 활용해 일어선다. 엉덩이와 무릎을 쪽 펴면서 스탠딩 자세가 될 때까지 일어선다. 이후 천천히 허벅지를 타고 내려가면서 시작 자세로 돌아간다.



### '다양성의 원리'를 적용해 자세에 변화를 주자

- **스모데드리프트** 두 발이 많이 벌어지면 고관절이 좀 더 내려갈 수 있게 된다. 상체는 자연스럽게 각이 높아져 고관절의 저항이 높아진다. 엉덩이와 내전근의 활용도가 높아지면서 기존 데드리프트에서 자극하지 못했던 허벅지 안쪽을 공략할 수 있다.





## 우리는 왜 바벨을 들어야 할까?

파워리프팅 선수와 역도선수의 공통점은 무엇일까? 운동의 발현 능력을 배제한다면 '반복수', '고중량', '운동패턴' 등의 단어가 떠오를 것이다. 이처럼 두 운동은 공통점이 많다. 또 하나의 공통점을 꼽는다면 바로 바벨을 사용해 훈련한다는 것이다. 두 운동 모두 덤벨의 사용 빈도는 현저히 낮다. 특히 보디빌딩의 모태인 역도는 모든 훈련을 바벨로 시작해 바벨로 끝낸다. 순발력과 스피드까지 요하는 역도선수의 훈련은 근육의 저항감이 일반 웨이트트레이닝보다 낮다. 하지만 이렇게 고중량의 무게를 다룰 수 있는 사람이 근육에 초점을 맞춰 고중량을 다루기 시작한다면 어떤 현상이 벌어질까? 근육량이 훨씬 빨리 증가할 가능성이 높아진다. 고중량을 들기 위해선 바벨의 이점을 잘 활용해야 한다. 따로 노는 덤벨보다 신경의 분산이 적어 집중도가 올라가 더 무거운 중량을 다룰 수 있다는 장점이 있다. 3대 운동인 벤치프레스, 데드리프트, 스쿼트에 바벨을 적극 활용하는 이유이기도 하다.



## 그럼 어떻게 들어야 할까?

매스 성장을 위한 운동을 하려면 일단 근육 성장을 배제하자. 근육의 휴식주기를 무시하고 근력을 위한 트레이닝으로 탈바꿈해야 한다. 그렇다고 근육이 성장하지 않는 것도 아니다. 이렇게 바꾼다면 운동학습에 기인한 근력 향상이 눈에 띄게 나타난다. 그 후 근력에 따라 근육은 점진적으로 느리게 성장한다. 그러니 분할운동을 버리고 잠시 전신운동으로 돌아가라. 주 4~5회 똑같은 운동을 반복하는 점진적인 운동을 실시하면 근력이 향상된다.



# #2

## 등 근육을 위한 최고의 바벨 운동

## VENT OVER BARBELL LOWS

벤트 오버 바벨 로우 / 훈련 부위: 등 전체(광배근, 승모근, 대원근, 소원근, 극상근, 극하근, 후면삼각근, 이두근)

가장 큰 상체 근육은 어디일까? 많은 사람이 가슴이라고 생각하지만 가장 큰 상체 근육은 등이다. 상체의 절반을 차지할 정도로 많은 근육(능형근, 대원근, 소원근, 승모근, 광배근, 극상근, 극하근, 후면삼각근, 척주기립근 등)이 제각기 다른 방향으로 얹히고설켜 있다. 등에 지속적인 긴장을 유도하며 고충량을 다룰 수 있는 운동은 바벨로우밖에 없다.

**준비:** 오버핸드 그립으로 어깨너비보다 넓게 바를 잡고 일어선다. 어깨너비만큼 발을 벌리고 무릎을 중간 정도 구부린다. 어깨와 가슴을 펴고 등은 평평하게 펴준다.





**동작:** 밑에서 줄을 잡아당기듯 수직선상에서 바를 복부까지 들어 올린다. 천천히 등의 긴장을 느끼며 시작자세로 돌아온 후 다시 반복한다.



**‘다양성의 원리’를 적용해 자세에 변화를 주자**

- **상체의 각도** 상체를 숙일수록 등 상부가 운동되며, 상체를 펴수록 등 하부가 운동된다.
- **그립의 변화** 어깨너비보다 넓어지면 승모근의 개입이 많아지며, 좁아지면 등의 바깥쪽 근육이 운동된다. 리버스 그립일 경우 가동범위를 확보하고 등의 저항을 느끼기 위해 자연스럽게 상체가 펴지므로 등 하부 쪽이 운동된다.



# #3

## 전면상체를 위한 최고의 바벨 운동

## BENCH PRESS

벤치프레스 / 훈련 부위: 흉근, 전면삼각근, 삼두근

벤치프레스가 최고의 운동이라는 건 두말하면 잔소리! 하지만 언제부턴가 들기에 급급한 나머지 완벽한 자세 구현이 힘들다는 사람이 늘고 있다. 충분한 너비로 바벨을 잡고 모든 가동범위를 적극 활용하라. 움직임이 크면 근육은 더 큰 저항을 느낀다. 자신에게 맞는 일정한 동선을 익혔으면 고중량을 그대로 떠받치고 밀어내자.

**준비:** 눈높이보다 살짝 아래쪽에 바벨이 보이도록 벤치에 눕는다. 자신의 어깨너비보다 좀 더 넓은 그립으로 바벨을 잡고 랙에서 들어 밀어 올릴 위치로 이동한다.

**동작:** 가슴 아래쪽을 향해 약간 사선 방향으로 팔꿈치를 굽혀 바를 부드럽게 내린다. 바가 가슴에 닿을 정도로 완전히 이완한 후 강하게 팔꿈치로 끝까지 밀어 올린 후 정점수축한다.



### '다양성의 원리'를 적용해 자세에 변화를 주자

- **파워랙을 활용하라** 벤치프레스의 반복구간 중 상위지점에서는 더 무거운 중량을 활용할 수 있다. 부분반복이 주는 혜택은 그 무게에 대한 적응과 학습으로 근력을 더 빨리 성장시킬 가능성이 높다. 또 취약한 하위지점을 보완하거나 네거티브의 저항을 활용한다면 트레이닝의 다양성으로 근력 성장에 긍정적인 효과를 가져온다.
- **인클라인 벤치프레스** 경사진 각도는 성장이 어려운 가슴 위쪽을 발달시킨다. 근력 비중이 높아지는 가슴 위쪽을 발달시키려면 벤치프레스와 한 주씩 번갈아가며 훈련한다.



# #4

## 어깨 근육을 위한 최고의 바벨 운동

### OVERHEAD PRESS

오버헤드 프레스 / 훈련 부위: 삼각근(전면, 측면, 후면)

래터럴 레이즈 동작보다 프레스가 더 강조되는 이유는 말하지 않아도 알 것이다. 고립운동과 다중관절운동은 다를 수 있는 무게부터 다르다. 다중관절 운동인 프레스는 삼각근 전체를 사용하기 때문이다. 결론적으로 더 무거운 중량을 들어 어깨 근육에 큰 타격을 입힐 수 있는 운동은 오버헤드 프레스다.

**준비:** 상체와 수직선상에서 움직일 수 있는 위치에서 수직벤치에 등을 기대고 앉아 벤치프레스와 마찬가지로 어깨너비보다 좀 더 넓은 그립으로 잡는다 (플랫벤치에서 기대지 않고 앉아도 된다).

**동작:** 머리 위로 폭발적으로 바를 밀어 올린다. 이때 팔꿈치는 움직이는 내내 지면과 수직선상에 있어야 한다. 천천히 시작자세로 돌아와 다시 반복한다.

**‘다양성의 원리’를 적용해 자세에 변화를 주자**

■ **비하인드 넥** 목 뒤로 바벨이 이동하면 팔꿈치도 같이 뒤로 빠지면서 바벨은 측면선상에서 위치한다. 그래서 오버헤드 프레스보다 측면삼각근의 개입이 많다. 단 유연성이 떨어진다면 부상 위험이 있으니 유의하자.





# #5

## 이두근을 위한 최고의 바벨 운동

## BARBELL CURL

바벨 컬 / 훈련 부위: 상완이두근

바벨 컬은 시간 단축, 집중력, 고중량이라는 바벨의 특성이 다시 한번 빛을 발하는 종목이다. 이두근 운동 시 덤벨보다 바벨로 운동할 때 더 고중량을 들 수 있는 이유는 앞에서 많이 설명했다. 다양한 그립으로 운동에 다양성을 줄 수 있고 신전반사를 활용해 네거티브 동작에 집중한다면 더 빨리 근력 성장이 가능하다.



**준비:** 바를 어깨너비보다 넓게 잡고 발은 어깨너비로 벌리고 무릎은 몸의 안정감을 주기 위해 약간 구부린다.

### ‘다양성의 원리’를 적용해 자세에 변화를 주자

- **부분반복** 컬의 가동범위를 2등분하여 상위지점과 하위지점으로 나눠 부분반복을 실시하면 다양한 무게 변화를 체감할 수 있다. 근력 소진으로 마지막 반복이 안 될 때는 부분반복으로 횟수를 채우자.





**동작:** 팔꿈치의 위치 변화 없이 바벨을 들어 올린다. 천천히 이완해 저항을 느끼며 시작 자세로 돌아간다.

## 매스 성장을 위한 운동 TIP

**01** 근력훈련은 횟수보다는 운동부하를 증가시켜야 한다. 덧붙여 특이성의 원리에 따라 근력 향상의 최대 효과를 위해 비교적 느린 속도로 반복 횟수를 줄이고 무게를 올려 저항을 늘리자.

**02** 주 4~5회 전신운동을 실시하되, 3~8회로 5세트 이상 실시하라.


**03** 반복횟수, 세트 및 속도 등이 조화를 이루지 못한다면 긍정적인 효과를 기대하기 어려우므로 전신운동이라도 그 패턴 내에서 다양한 변화를 시도한다. 무게에 따른 반복횟수와 운동종목의 변화를 매주 다르게 설정하라.

예) 1주 모든 종목 6세트 4회 이하 반복

2주 모든 종목 5세트 8회 반복

3주 모든 종목 6세트 3~8회 피라미드 반복

**04** 목표를 설정하고(기존 무게의 10~20%) 도달하면 다시 웨이트트레이닝으로 돌아간다.

**05** 운동의 순서는 큰 부위부터 진행한다.  
하체 → 상체(등 → 가슴 → 어깨 → 팔) 





**G**REATEST SOUL

(서울점)서울시 강남구 역삼동 723-29번지 b1 - GSOUL 작가

(부산점)부산시 동래구 온천3동 1436-3 b1 - EILEEN 작가

TEL - 010-7484-3652





**GSOUL STUDIO**

DISCOVER YOUR BODY WITH GSOUL CO.

[WWW-GSOUL-ART-COM](http://WWW-GSOUL-ART-COM)



# ABARE HANDS EXERCISES

## 그곳이 어디든, 함께하라

미스터 YMCA 설동근과 함께하는 전천후 밴드 운동

작다. 가볍다. 언제, 어디서나 할 수 있으며 심지어 색상까지 예쁘다.  
어떤 핑계도 근력 밴드 앞에서는 통하지 않는다.  
미스터 YMCA 설동근 선수와 함께 밴드 운동으로 멋진 어깨를 가꿔보자.

글 · 사진 이동복



**MAXQ TV**  
▶ 설동근 화보촬영 영상 보기





# ATTENTION!

## 밴드라고 다 같은 밴드가 아니다

저항 밴드는 크게 라텍스 밴드와 튜빙 밴드로 나뉜다. 각기 그립감과 탄성, 보관법 등이 다르니 자신에게 맞는 밴드를 활용하도록 하자. 또 밴드 제품은 형형색색 다양한 색상을 선보이고 있는데 이것은 단순히 색의 나열이 아닌, 저항 정도별 값을 나타낸다. 자신에게 맞는 색상의 밴드를 선택해 안전하고 정확한 밴드 운동을 실시해보자.



## 밴드 운동, 이것은 알고 시작하라

밴드는 특유의 장력으로 근육의 수축과 이완 모두 긴장 상태를 유지하게 한다. 그래서 밴드 운동을 할 때는 정확한 자세를 취해 근육과 관절의 부상을 방지해야 한다. 특히 오늘 배워볼 어깨를 비롯한 팔꿈치 등의 관절은 통증에 취약한 부위이므로, 관절 운동을 실시할 때는 준비운동을 충분히 실시한 후 천천히 운동을 시작해야 한다.



# SHOULDER PRESS

**숄더 프레스** 15회 x 3세트

부위: 어깨, 삼각근, 삼두근, 승모근

양손으로 밴드 끝을 잡은 뒤 발을  
어깨너비로 벌려 밴드 중앙을 밟고  
선다. 밴드를 좌우로 잡고 손이 하늘을  
향하도록 팔꿈치를 90도 구부렸다가  
팔을 위로 쭉 뻗어 올린다.  
어깨의 긴장을 느낀 뒤 천천히  
준비자세로 돌아온다.



# SIDELATERAL RAISE

**사이드 래터럴 레이즈** 15회 x 3세트

부위: 어깨, 삼각근, 승모근

숄더 프레스와 마찬가지로 밴드 끝을  
양손에 잡은 다음 발을 어깨너비로  
벌려 밴드 중앙을 밟고 선다.  
팔을 좌우로 넓게 벌리며  
위로 올리는데, 이때 팔꿈치가  
어깨보다 높게 올라가지 않도록  
팔꿈치 높이에 주의해 실시한다.  
어깨의 자극을 느낀 뒤  
준비자세로 돌아와 반복한다.





# VENT OVER LATERAL RAISE

## 벤트 오버 래터럴 레이즈

15회 x 3세트

부위: 어깨, 승모근, 능형근

밴드의 중앙부를 어깨너비로 벌린 발로 밟고 밴드 끝을 양손으로 잡는다. 엉덩이를 뒤로 뺀 채 상체를 숙인 뒤 양손을 바깥으로 벌려 밴드를 늘린다. 이때 팔의 힘이 아닌, 후면 어깨의 힘으로 밴드를 늘린다는 생각으로 어깨를 활용하려 노력하자. 되도록 팔을 움직이지 않은 상태에서 밴드를 당겨 양 어깨로 긴장을 느끼고 준비자세로 돌아온 뒤 반복한다.



# UP-LIGHT LOW

## 업라이트 로우 12회 x 3세트

부위: 어깨, 승모근, 삼각근

어깨너비로 다리를 벌리고 밴드 양끝 부분을 살짝 밟는다. 밴드 중앙을 왼 손은 허벅지 앞에 뒀다가, 그대로 잡아 올린다. 팔이 아닌 팔꿈치를 바깥으로 벌린다는 느낌으로 밴드를 위로 당겨보자. 이후, 어깨라인의 긴장을 느꼈다면 천천히 준비자세로 돌아온 뒤 반복한다.





# SHRUG

**쉬러그** 12회 x 3세트

부위: 어깨, 승모근


어깨너비로 밴드를 밟고 서서 밴드 양끝을 두 손으로 쥔다. 고개를 살짝 숙이고 팔꿈치를 살짝 굽힌 뒤 어깨를 으쓱하는 느낌으로 끌어올리자. 어깨가 얼굴에 닿을 듯한 느낌으로 긴장을 느낀 뒤 천천히 준비자세로 돌아간다. 승모근은 높은 중량에 반응하기 때문에 장력이 높은 밴드를 이용하자.



# FRONT RAISE

**프런트 레이즈** 12회 x 3세트

부위: 어깨, 삼각근

어깨너비로 밴드를 밟고 서서 밴드 양끝을 두 손으로 쥔다. 팔꿈치를 살짝 구부린 뒤 양손을 어깨높이만큼 앞으로 들어 올린다. 팔을 들 때 팔이 굽혀지지 않도록 주의한다. 어깨높이에서 최대의 긴장감을 느낀 후 천천히 준비자세로 돌아온 뒤, 반동을 최소화하며 반복한다. 







**세계 최초**  
**밀크시슬 함유 단백질 보충제!**

# MUSCLE SHAKE

## 머슬쉐이크



초코맛



바나나맛



미니팩도  
있어요!  
(350g/14개입)



스포맥스

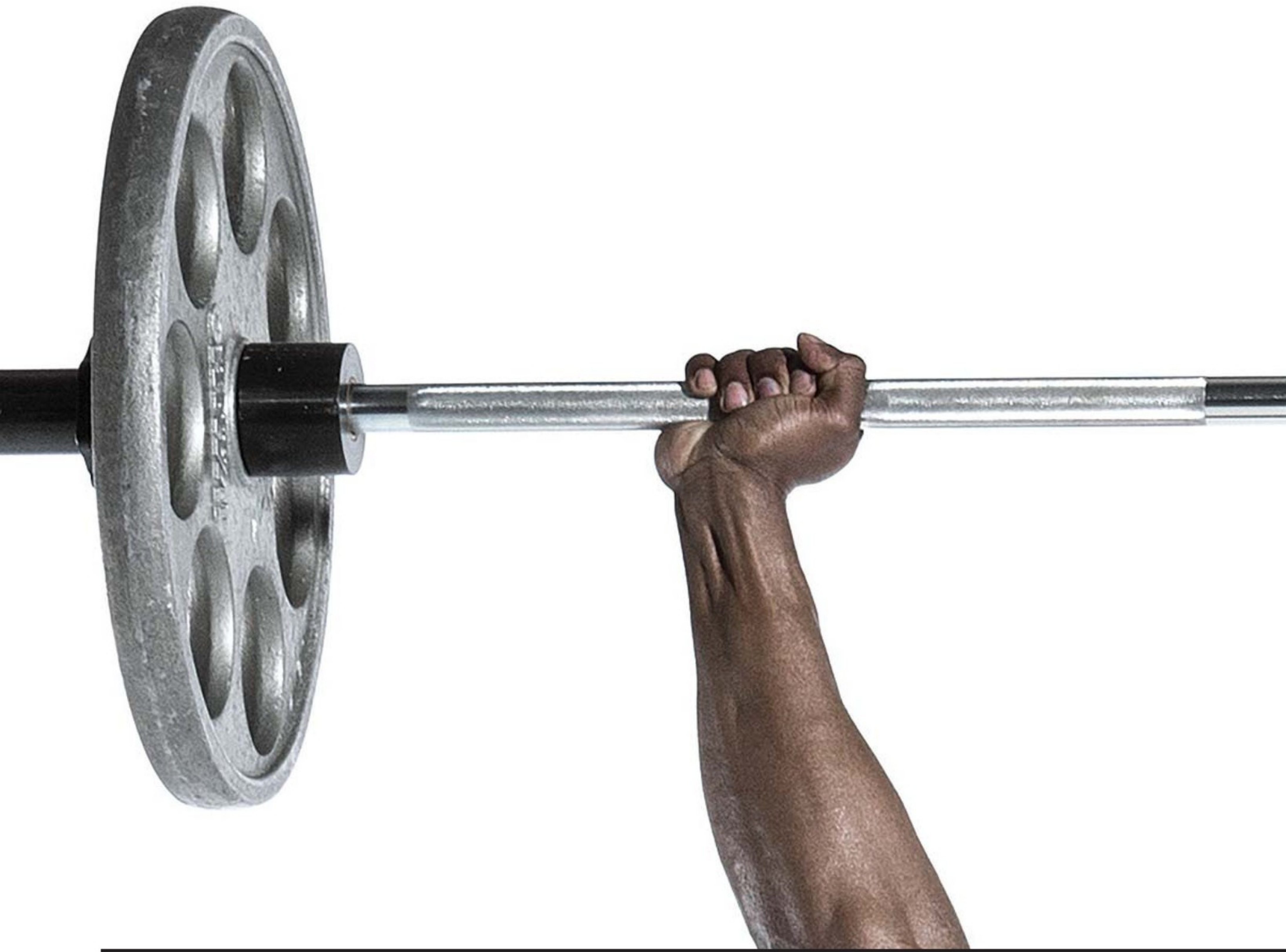
검색

고객센터 1577-9699

스포맥스 공식 온라인스토어 [www.spomax.kr](http://www.spomax.kr)

SPOMAX





---

**THE SIMPLICITY OF  
THE COMPLEX**  
**One barbell. One load.**

---





**바벨 하나 중량 하나 공간 하나 큰 변화**

# **IMPLEX**

**One space. Big changes.**

글 라라 맥글라산(Lara McGlashan, MFA, CPT) 사진 로버트 라이프(Robert Reiff)



**바벨은** 세계 모든 헬스클럽에서 없어서는 안 될 운동 도구로 여겨지며, 전통적으로 근육의 크기와 근력을 키워야 할 때 무거운 중량을 끼워서 사용한다. 헬스클럽에서 운동하는 시간을 최대한 활용해서 근육을 키우는 동시에 체지방까지 연소하고 싶은가? 그렇다면 바벨 콤플렉스가 답이다(그러면 끔찍한 유산소운동을 하지 않아도 된다). 사실 콤플렉스는 모든 운동 도구로 실시할 수 있다. 굳이 바벨이 아니더라도 케틀벨이나 샌드백을 사용해도 된다. 어떤 도구를 사용해서 실시하든지 스트레이트-세트 방식으로 운동할 때보다 적은 시간 안에 근력을 키우고, 컨디션을 향상시키고, 체지방까지 불태울 수 있다. 콤플렉스를 하면 인체의 다양한 에너지 시스템이 동시에 가동된다. 그러면 유산소운동 능력과 근지구력, 무산소 회복 능력까지 키울 수 있고, 굳이 며칠씩이나 더 운동하지 않고도 운동량을 늘릴 수 있다. 운동 효과가 뛰어나고, 신진대사까지 촉진되며, 잔인할 정도로 격렬하다.

※ 보너스: 유산소운동을 하지 않고도 날씬해질 수 있다.

### 세부 사항

쉽게 말하면, 바벨 콤플렉스란 여러 가지 운동을 물 흐르듯이 이어서 실시하는 서킷이다. 파워 클린에서 프런트 스쿼트로, 프런트 스쿼트에서 푸시 프레스로 넘어가는 과정을 떠올려보면 된다. 그러면 휴식 시간을 줄이고, 운동 강도를 높이고, 유산소운동 능력의 한계를 시험할 수 있다. 또 한 장소에서 동일한 중량을 끼운 동일한 바벨로 모든 운동을 마칠 수 있다. 하지만 주의 사항이 하나 있다. 콤플렉스에 포함된 모든 운동은 바벨 하나로 실시해야 하므로 기록이 가장 뒤떨어지는 운동에 중량을 맞춰야 한다. 예를 들어서 데드리프트로는 자동차 한 대를 번쩍 들 수 있지만 푸시 프레스로는 자전거 한 대조차 들지 못한다면 푸시 프레스에 중량을 맞춰야 한다는 뜻이다. 그래야 부상을 방지할 수 있다. 그러면 다른 운동들이 너무 쉬워지진 않을까 걱정되겠지만, 이 문제를 해결할 대책도 마련돼 있다. 다른 운동은 올바른 자세를 유지하면서 더 빠르게 실시해서 심장 박동 속도를 높이면 된다.

콤플렉스는 매우 격렬한 운동법이므로 따로 실시하는 것이 좋지만 강도가 약한 다른 운동 세션을 마치고 실시하는 것은 괜찮다. 올바른 회복을 위해 콤플렉스 사이엔 적어도 48~72시간을 쉬자. 쉬는 시간엔 가만히 앉아서 지방이 녹아 없어지는 것을 지켜보기만 하면 된다.



**파워 클린** 양발을 엉덩이너비로 벌리고 서자. 발 중앙이 바벨 밑에 와야 한다. 무릎을 굽히고 엉덩이를 낮춰서 어깨너비의 오버핸드 그립으로 봉을 잡자. 엉덩이가 무릎보다 높아야 한다. 가슴을 펴고, 시선을 전방에 고정하고, 등을 펴자. 봉을 몸에 밀착한 상태로 무릎과 허리를 동일한 속도로 펴자. 봉이 무릎을 지나면 발목, 무릎, 허리를 동시에 펴서 발끝으로 서자. 그리고 어깨를 으쓱하며 팔꿈치를 위로 당겨서 봉을 가슴 높이까지 들자. 재빨리 무릎을 굽히며 전면 삼각근과 쇄골로 봉을 받고, 팔꿈치를 뒤집어서 프런트 랙 자세를 취하자. 다리를 펴서 동작을 완료하자.





**프런트 스쿼트** 전면 삼각근과 쇠골에 봉을 얹고 프런트 랙 자세를 취하자. 팔꿈치는 봉 밑으로 뒤집고, 손끝은 어깨 바로 옆의 봉을 받치자(어깨가 동성이 부족해서 이 자세를 취하기 힘들면 사진처럼 봉 위에서 양팔을 교차해도 된다). 양발은 어깨너비로 벌리고, 발끝은 밖으로 살짝 돌리자. 엉덩이를 뒤로 빼며 깊이 쭈그러 앉자. 뒤꿈치에 체중을 싣고 가슴을 편 채로 최대한 내려가자. 뒤꿈치로 바닥을 힘차게 밀고, 무릎과 허리를 펴서 일어서자.

**백 스쿼트** 어깨너비보다 넓은 오버핸드 그립으로 봉을 잡아서 등 상단과 승모근에 걸치자. 팔꿈치는 아래로 내리고 가슴을 펴자. 양발은 어깨너비로 벌리고, 발끝은 밖으로 살짝 돌리자. 엉덩이를 뒤로 빼며 스쿼트를 시작하자. 무릎을 굽혀서 바닥까지 내려가는 것을 목표로 쭈그러 앉자. 뒤꿈치로 바닥을 힘차게 밀며 허리와 무릎을 펴서 일어서자.



## 베어 콤플렉스

▶가장 악명 높은 바벨 콤플렉스다. 미리 경고한다. 초보자나 심장이 약한 사람은 피하는 것이 좋다. 운동법은 다음과 같다. 아래의 다섯 가지 운동을 차례로 1회씩 실시하자. 이것이 한 사이클이다. 일곱 사이클을 쉬지 않고 반복하자. 이것이 한 라운드다. 한 라운드가 끝나면 봉을 내려놓고 중량을 추가하자. 이런 식으로 총 다섯 라운드(35사이클)를 실시하며 시간을 재자.

- 파워 클린 1회
- 프런트 스쿼트 1회
- 푸시 프레스 1회
- 백 스쿼트 1회
- 푸시 프레스 1회

**운동의 흐름:** 바벨을 클린해서 프런트 랙 자세로 들자. 프런트 스쿼트를 1회 하자. 일어서서 푸시 프레스를 1회 하고 등 상단과 승모근에 봉을 걸치자. 백 스쿼트를 1회 하고 일어나면서 푸시 프레스를 실시해서 머리 위로 중량을 밀자. 그리고 다시 프런트 랙 자세로 돌아갔다가 바닥으로 내려가자. 이것이 한 사이클이다. 중량을 잠시 바닥에 내렸다가 곧장 다음 사이클을 시작하자.



## 데드리프트

양발을 엉덩이너비나 살짝 좁게 벌리고 서자. 발끝은 바벨 밑으로 집어넣자. 엉덩이를 뒤로 빼면서 무릎을 굽혀서 다리 너비보다 넓은 오버핸드 그립이나 얼터네이팅 그립으로 봉을 잡자. 어깨는 봉 바로 위에 오게 하고, 등을 펴고, 머리는 중립에 놓자. 무릎과 허리를 동일한 속도로 펴면서 몸 앞쪽을 따라 일직선으로 봉을 당기자. 완전히 일어섰으면 동일한 경로를 따라 다시 바닥으로 내려가자.



## 카운트다운 콤플렉스

▶ 시간을 재면서 실시하는 콤플렉스다. 아래의 운동을 차례로 6회씩 실시하자. 다음에 5회, 4회를 반복하는 식으로 1회까지 줄여나가자. 휴식은 필요한 만큼만 취하자.

- 데드리프트
- 파워 클린
- 행 클린
- 푸시 프레스
- 스러스터

**운동의 흐름:** 데드리프트를 6회 실시하고 바닥으로 내려와 발과 몸의 자세를 다시 잡자. 파워 클린을 6회 반복한 후 봉을 행 자세로 들자. 행 클린을 6회 반복하고 프론트 랙 자세로 푸시 프레스를 6회 실시하자. 6회를 마치면 프론트 랙 자세로 스러스터를 6회 반복하자. 봉을 바닥으로 내리고 이번엔 모든 운동을 5회씩 반복하자.

## 스러스터

(사진 없음)

바벨을 프론트 랙 자세로 들자. 팔꿈치는 봉 밑으로 접되 손 전체로 봉을 짚 수 있도록 적당히 굽히자. 무릎을 굽히며 엉덩이를 낮춰서 깊이 쭈그러 앉자. 코어는 조이고 등은 곧게 펴자. 뒤꿈치로 힘차게 바닥을 밀며 허리와 무릎을 펴고 일어나자. 일어나는 추진력을 활용해 머리 위로 봉을 완전히 밀자. 봉을 아래로 내리면서 곧장 스쿼트로 넘어갈 수 있도록 노력하자.



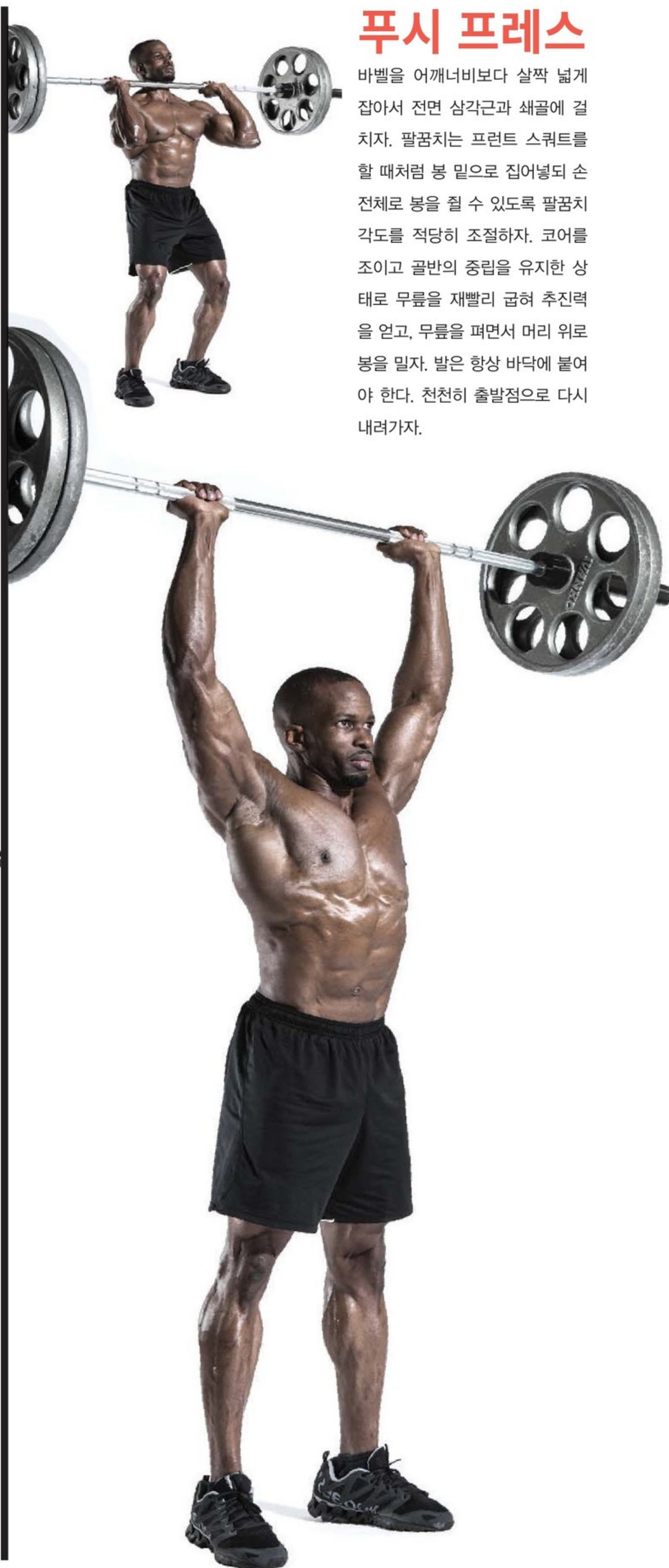


## 행 클린

어깨너비의 오버핸드 그립으로 바벨을 잡자. 어깨와 등을 편 채로 엉덩이를 뒤로 빼서 무릎 바로 위까지 봉을 내리자. 무릎, 허리, 발목을 펴면서 어깨를 으쓱하자. 그리고 파워 클린을 할 때처럼 봉을 받자.

## 푸시 프레스

바벨을 어깨너비보다 살짝 넓게 잡아서 전면 삼각근과 쇄골에 걸쳐자. 팔꿈치는 프런트 스쿼트를 할 때처럼 봉 밑으로 집어넣되 손 전체로 봉을 칠 수 있도록 팔꿈치 각도를 적당히 조절하자. 코어를 조이고 골반의 중립을 유지한 상태로 무릎을 재빨리 굽혀 추진력을 얻고, 무릎을 펴면서 머리 위로 봉을 밀자. 발은 항상 바닥에 붙여야 한다. 천천히 출발점으로 다시 내려가자.





## 일석삼조

▶ 세 가지 운동으로 이루어진 아래의 루틴을 3회 반복하고 300m를 달리자. 달리기를 마친 시간을 기록해두자. 1분간 쉬었다가 처음부터 두 번 더 반복하자. 2~3라운드에선 기록 경신에 도전하자.

### 3회 반복:

- 파워 스내치 3회
- 스쿼트 스내치 3회
- 오버헤드 스쿼트 3회

### 이어서:

- 300m 달리기
- 1분 휴식

**운동의 흐름:** 스내치를 3회 반복하고 스쿼트 스내치를 3회 반복하자. 스쿼트 스내치 3회를 마쳤으면 봉을 머리 위에 든 채로 오버헤드 스쿼트 3회를 실시하자. 이것을 총 세 번 반복한 후 봉을 내려놓고 300m를 달리자. 시간을 기록하고 1분간 쉬자. 처음부터 두 번 더 반복하자.

## 파워 스내치


발끝을 봉 밑에 놓고 서자. 넓은 오버핸드 그립으로 봉을 잡자. 무릎을 굽히며 엉덩이를 낮춰서 후면 사슬 근육에 힘을 싣자. 어깨는 펴고, 시선은 전방에 고정하자. 무릎과 허리를 힘차게 펴면서 일어나자. 몸 앞쪽을 따라 일직선으로 봉을 당기자. 팔꿈치를 하늘로 당기면서 발끝으로 서서 가슴 높이까지 봉을 당기자. 점프하면서 발을 벌려서 봉 밑으로 들어가자. 손목을 젖히면서 팔을 빠르게 펴서 머리 위로 바벨을 곧장 밀자. 발 위치를 고쳐 잡고 동일한 경로를 따라 봉을 밑으로 내리자.







## 오버헤드 스쿼트

스네치 그립으로 바벨을 잡아 머리 위에 들자. 팔꿈치는 귀 옆에 오게 하고, 코어는 꼭 조이자. 흉곽을 앞으로 지나치게 내밀면 안 된다. 손목부터 어깨, 발목까지 일직선이 그려져야 한다. 봉을 양끝으로 잡아당긴다는 생각으로 어깨와 등 상단에 힘을 줘서 중량의 균형을 잡자. 엉덩이를 뒤로 빼며 천천히, 깊이 쭉그려 앉자(대부분 골반과 어깨의 가동성이 부족해서 깊이 쭉그려 앉긴 힘들 것이다). 다 쭉그려 앉았으면 뒤꿈치로 바닥을 밀고 일어서자. 





Body profiling is not a war against the other,  
but one fought within.  
I'm the silversmith, your weapon is my job.

바디프로필은 남과의 경쟁이 아닙니다  
나와의 전쟁의 승리입니다  
당신의 전쟁에 무기를 장착해 드리겠습니다



?



010 7597 8181 / 070 7121 2599  
@chrisj\_championship / chrisj419 / chrisjyoga





Your every moment is precious with  Chris J



## 셰이크와 스무디에 넣으면 좋은

### 5 가지 식품



**당**신은 2018년에 운동 목표를 꼭 달성하기 위해서 운동 프로그램을 한 단계 업그레이드했다. 이제 당신에게 남은 것은 식이요법 업그레이드다. 연구 결과 스무디나 셰이크에 넣어 먹으면 좋다는 사실이 입증된 식품 다섯 가지를 소개한다. 신진대사부터 지방 감량, 근육 성장, 회복까지, 도움이 안 되는 곳이 없다.


**1 마카(엿기름과 꿀에 캐러멜과 버터스카치가 살짝 섞인 맛)**  
마카는 페루에서 나는 뿌리식물이다. 오래전부터 스트레스 관리와 호르몬 균형 유지에 도움을 주는 '어댑토젠'으로 여겨져왔다. 영양학적으로 보면 같은 양의 우유보다 칼슘이 많고, 섬유질과 마그네슘, 아미노산도 풍부하다. 마카가 남녀 모두의 성욕을 증진하고, 기분을 좋게 만

들며, 행복감을 준다는 연구 결과도 있다. 카페인 중독자들이 좋아할 소식도 있다. 마카는 커피처럼 사람을 초조하게 만드는 부작용 없이도 몸에 기운을 북돋고 체력을 증진한다는 사실이 입증됐다. 그래서 운동 전에 셰이크에 넣어서 마시기 딱 좋다.

**2 비트(흙 맛과 약한 단맛이 섞여 있음)**  
평범한 채소 보충제는 저리 비켜! 비트 나가신다! 비트가 운동에 도움을 준다는 사실은 이미 몇 번의 실험에서 증명됐다. 비트는 질산염이 풍부해서 근육에 공급되는 산소를 증가시키고, 지구력과 체력을 증진한다. 심지어 비트를 섭취하면 산소 섭취량이 16%나 증가한다는 사실이 밝혀지기도 했다. 이처럼 산소 흡수가 증가하면 뇌 건강도 좋아져서 알츠하이머병 같은 퇴행성 뇌 질환을 예방할 수 있다. 또 수면의 질이나 신경 충격 전달에도 긍정적인 영향을 미치며, 염증과 혈압이 감소한다.

**3 MCT 오일(無맛)**  
어유 보충제를 먹을 때마다 나오는 지독한 트림이 지긋지긋한가? MCT(중쇄 지방산) 오일이 답이다. 몸에 좋은 지방인 MCT는 몸에서 쉽게 소화되고 흡수되며, 열을 발생시켜 체중 감량을 돕고 몸에 기운까지 북돋는다. 또 포만감을 높이고, 장 속 유익균을 증가시키고, 혈당을 안정시키며, 기억력을 증진하고, 기분을 좋게 만든다. 그중에서도 가장 좋은 점은 맛이나 향이 없다는 점이다. 그러니까 입에 뒷맛이 남을까 봐 걱정하지 말고 믹서에 잔뜩 넣고 갈아도 된다.

**4 치아 씨 (양귀비 씨 같지만 물에 젖으면 타피오카처럼 달콤하고 부드러움)**  
치아 씨를 작다고 알리지 마라. 단백질과 항산화 물질, 미량 무기질이 풍부하다. 오메가-3 지방산도 풍부해서 세포막을 건강하게 만들고, 염증을 감소시킨다. 아연도 풍부한데, 아연은 식욕을 조절하는 호르몬인 렙틴을 만든다. 치아 씨가 몸에 해로운 내장지방을 줄여준다는 연구 결과도 있다. 내장지방은 신진대사에 부정적 영향을 미친다. 또 치아 씨를 먹고 90분 이상 운동하면 운동 능력도 향상된다. 치아 씨는 섬유질이 풍부해서 인슐린 조절과 식욕 억제에도 도움을 준다. 스무디에 넣으면 액체가 걸쭉해져서 포만감까지 높아진다.

**5 콜라겐 펩티드(無맛)**  
콜라겐 분자는 기다란 아미노산 가닥들이 나선으로 꼬여서만 들어지기 때문에 장에서 분해하는 것이 사실상 불가능하다. 그런데 콜라겐을 펩티드로 분해하면 아주 쉽게 소화할 수 있다. 섭취하고 몇 시간도 안 돼서 90%나 몸에 흡수된다는 연구 결과도 있다. 콜라겐은 피부와 모발, 손톱을 건강하게 만들고, 인대나 힘줄 같은 결합조직의 퇴화를 막는다. 또 운동선수가 콜라겐을 섭취하면 관절 부상 위험이 감소하고, 염증이 줄어들고, 관절의 뻣뻣함이 해소되며, 운동 능력도 향상된다는 연구 결과가 있다. 



최상의 교육을 통해  
당신의 아름다운 도전을 함께합니다!

# 머슬마니아<sup>®</sup> 맞춤형 프로그램 신청자모집

전문성 있는 몸의 이해!

한혜진, 이성경, 강승현 등 국내 슈퍼모델/미스코리아/  
정상급 탑모델을 다수 배출한 한국 모델의 역사  
김동수 교수의 강연을 통해 머슬마니아에 도전하세요.

비교 분석을 통한 퍼포먼스 워킹 / 포즈  
대회 준비 및 에티튜드



동덕여자대학교  
공연예술대학 모델과



김동수 교수

국내 최초 미국, 유럽 7개국  
활동과 다양한 방송매체 출연,  
모델론/모델 시대를 말하다 등  
다수의 모델 관련 저서.

문의전화 02-940-4171



술안주가 아닌 건강식!

## 양념 피스타치오

맥주 안주로 즐겨 먹는 피스타치오. 사실은 열량도 낮고 심장 건강에도 좋은 건강식이라는 것을 아는가?  
아쉽게도 시중에서 쉽게 접할 수 있는 양념된 피스타치오는 나트륨 함량이 너무 높다.  
그래서 소개한다. 피스타치오를 맛있고 건강하게 즐기는 법.

정리 신희승 자료제공 미국 피스타치오 협회





## 두근두근, 심장이 좋아하는 피스타치오

피스타치오는 견과류 중 열량이 가장 낮고 심장 건강에도 좋은 건강식이다. 피스타치오에 함유된 페놀 성분과 카로티노이드는 심혈관질환(CVD)과 일부 암의 발병 위험을 낮추고, 높은 섬유질과 불포화지방산은 우리가 건강한 혈당 수치를 유지하는 데 도움을 준다. 열량이 낮아 비만 위험도 줄여줘 심장 건강 관리에 제격인 피스타치오. 고소하고 맛있는 피스타치오로 내 건강을 관리해보는 것은 어떨까?

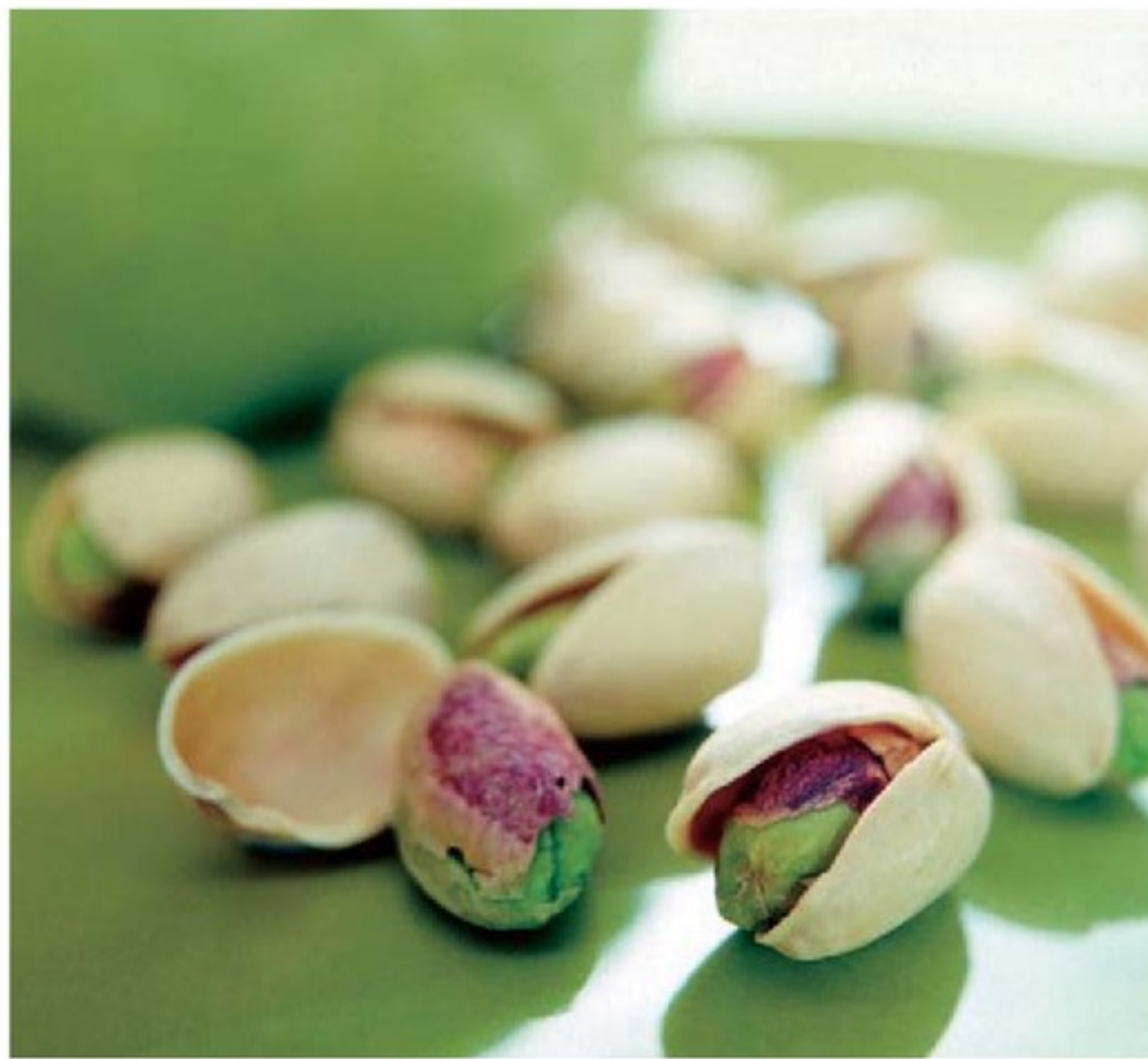


### 양념 피스타치오(4인분)

**주재료:** 껍질을 까지 않은 피스타치오 400g

**향신료:** 굵은 고춧가루 1꼬집, 굵은 천일염 1작은술, 파프리카 가루 1작은술, 간 후추 1작은술


- ❶ 오븐을 176℃로 예열하고 모든 향신료를 섞어 준비한다.
- ❷ 피스타치오는 껍질을 제거하고, 베이킹 판에 채워 넣는다.
- ❸ 올리브오일을 뿌린 다음 향신료 믹스를 뿌린다.
- ❹ 향신료와 피스타치오가 골고루 섞이도록 잘 저어준다.
- ❺ 오븐에 30분간 구워주고, 10분마다 꺼내어 젖는다.
- ❻ 모두 구워지면 잠시 식힌다.



## 제대로 된 피스타치오 고르는 법

피스타치오는 껍질이 있는 것을 구매하는 것이 좋다. 껍질이 있어야 가공되지 않은 자연 그대로의 열매일 가능성이 크다. 열매에 점이 있거나, 색상이 어둡고 모양이 균일하지 못한 것은 피하자. 신선도가 높은 피스타치오는 색상이 밝고 모양이 균일하다.

## 남자들에겐 진짜 좋은데...

피스타치오는 남성 건강에도 좋다. 한 연구에서 발기부전 증상이 있는 남성들(38~59세)에게 3주간 매일 약 100g의 피스타치오를 섭취하게 했다. 그 결과 실험에 참여한 남성들의 발기기능과 성적 만족도가 모두 향상되었는데, 이는 피스타치오에 들어있는 아르기닌 덕분이다. 아르기닌은 아미노산의 일종으로 혈액순환을 돕고 성장호르몬 분비를 촉진해 남성성 강화에 효과적이다. 



AMERICAN  
PISTACHIO GROWERS



# 14 Days to Better Eating

## 14일 안에 식습관 개선하기

간단한 단계별 가이드를 참고해서  
2018년에는 각종 식품 및 보충제와  
더 좋은 관계를 맺어보자.

글 에릭 벨라즈케즈(Eric Velazquez, CSCS)

이건 새해맞이 다이어트를 소개하는 흔하디흔한 기사가 아니다. 식습관을 뜯어고쳐서 어떻게든 감량 목표만 달성하면 피자나 아이스크림, 맥주를 먹고 마시며 마음껏 축하해도 좋다고 말하는 그런 다이어트 말이다.

그런데 그런 다이어트를 시도하는 사람들은 대부분 2월만 돼도 살을 빼겠다는 결심을 포기한다. 당신을 직접 만나보지도 못한 영양사가 판에 맞춰 똑같이 찍어낸 식단을 따라 해서는 체중 감량에 성공하기 힘들다. 그런 다이어트는 당신에게 잘 맞지도 않고, 꾸준히 지속하기도 힘들며, 효과도 떨어진다. 당신은 달걀을 싫어할 수도 있

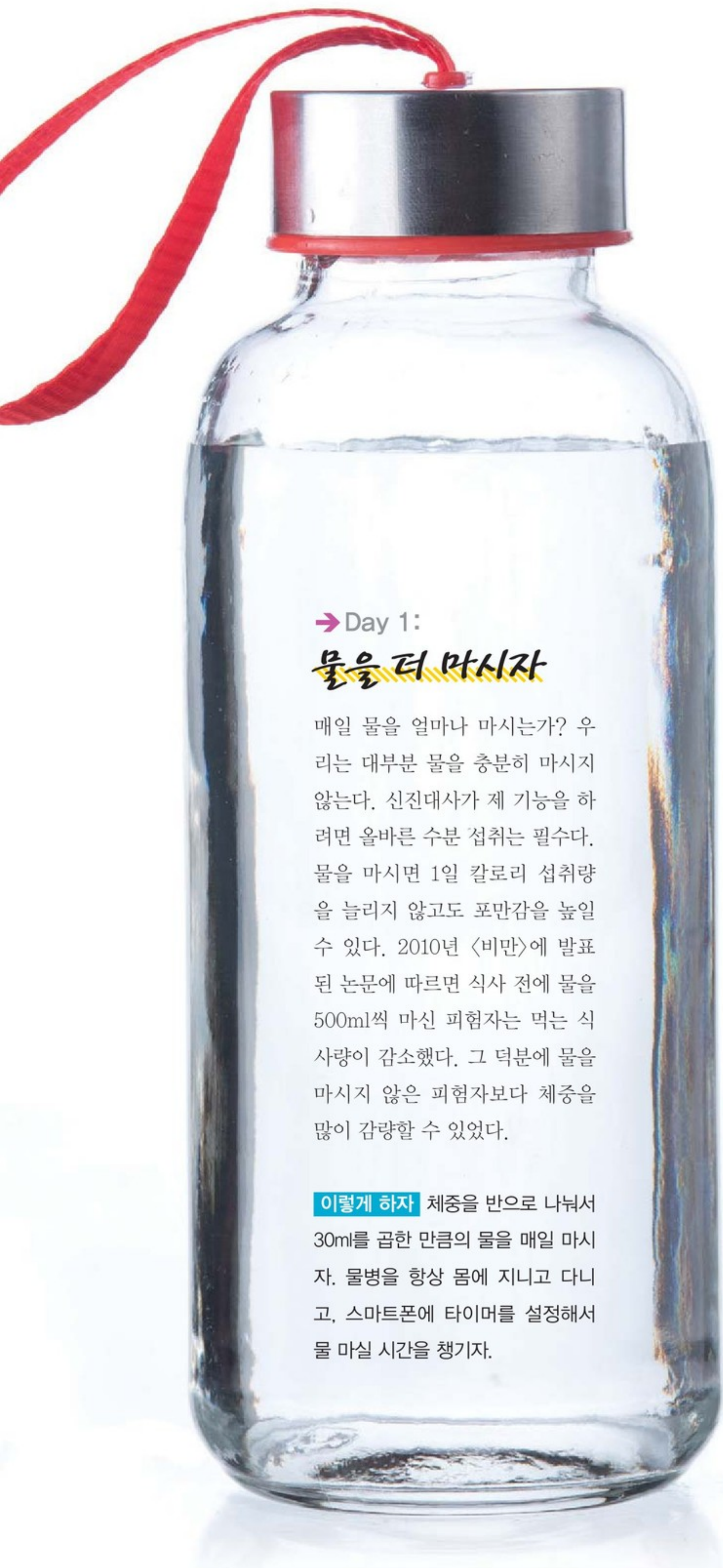
고, 체중이 80kg인 남성이 아닐 수도 있으며, 매주 식비로 40만 원이나 쓸 여유가 없을 수도 있다. 누군가를 위해 식단을 짜줄 때 이런 상황을 고려하지 않는 전문가나 운동선수, 작가가 너무나 많다.

오늘 소개할 내용은 칼로리 섭취량을 완벽하게 조율한 식단이 아니다. 그 대신에 14일 동안 하나씩 따라 하다 보면 굳이 큰 결심을 하지 않고도 식습관을 뜯어고칠 수 있는 다양한 전략들을 배워보자. 이해하기도 쉽고, 따라 하기도 쉬워서 시작하기도 전에 겁먹을 일은 없을 것이다. 실용적으로 구성된 다양한 팁을 매일 따라 하다 보면 자신도 모르는 사이에 어느새 건강한 식습관이

자리를 잡는다.

“사람들은 지나치게 많은 변화를 동시에 추구하는 경향이 있다. 그런 변화는 다루기도 힘들고, 적응하기도 힘들다. 생활습관에 큰 변화를 주려면 작은 것부터 하나씩 고쳐나가야 한다. 그래야 오래 지속할 수 있다.” 영양사 데이나 안젤로 화이트가 말했다. 올해는 닭고기와 브로콜리만 먹다가 뱀런 타인데이도 오기 전에 녹초가 되지 말자. 그 대신에 식습관과 생활습관을 하루에 하나씩만 고쳐나가다 보면 2018년이 당신의 해가 될 것이다. 식이요법과 식습관에 간단한 변화를 주는 것만으로도 몸이 날씬해지며, 무거운 중량도 척척 들어 올릴 수 있다.





### → Day 1:

## 물을 더 마시자

매일 물을 얼마나 마시는가? 우리는 대부분 물을 충분히 마시지 않는다. 신진대사가 제 기능을 하려면 올바른 수분 섭취는 필수다. 물을 마시면 1일 칼로리 섭취량을 늘리지 않고도 포만감을 높일 수 있다. 2010년 <비만>에 발표된 논문에 따르면 식사 전에 물을 500ml씩 마신 피험자는 먹는 식사량이 감소했다. 그 덕분에 물을 마시지 않은 피험자보다 체중을 많이 감량할 수 있었다.

**이렇게 하자** 체중을 반으로 나눠서 30ml를 곱한 만큼의 물을 매일 마시자. 물병을 항상 몸에 지니고 다니고, 스마트폰에 타이머를 설정해서 물 마실 시간을 챙기자.

### → Day 2: 아침에 달걀을 먹자

루이지애나주립대학교의 페닝턴 생물의학 연구소는 아침에 달걀을 먹는 사람이 몸도 날씬하고, 식탐도 적다는 사실을 발견했다. 또 8~10시간 수면을 취한 후에 달걀에 함유된 단백질을 섭취하면 허기진 몸에 아미노산을 보충할 수 있다. 달걀노른자는 심장에 좋은 오메가-3와 비타민도 풍부하다. 달걀과 궁합이 가장 잘 맞는 영양소는 소화가 느린 탄수화물이다. 귀리나 형형색색의 과일과 채소를 곁들여서 비타민과 항산화 물질, 몸에 좋은 섬유질도 섭취하자.

**이렇게 하자** 매일 아침 먹는 시간을 정해 두자.

먹을 음식은 자기 전에 미리 준비하되

근육 성장과 식욕 억제에

도움이 되도록 달걀을

꼭 포함시키자.



### → Day 3: 꼭꼭 씹어 먹자

“어릴 때 어머니가 하시던 잔소리처럼 들리겠지만 사실 과학적 근거가 탄탄한 주장이다. 음식을 더 많이 씹으면 먹는 양이 자연스럽게 줄어들고(거의 15%), 포만감도 높아진다.” 그렉 뉴클로스가 말했다.

**이렇게 하자** 평소에 음식을 얼마나 오래 씹는지 관찰해보자. 그것보다 두 배 더 오래 씹어서 포만감을 높이고, 칼로리 섭취량을 제한하자.

### → Day 4: 자자

뉴클로스가 부모님처럼 잔소리를 이어나갔다. “하루에 자는 시간이 여덟 시간이 안 되면 비만 위험이 높아지고, 그렐린(배고프게 만드는 호르몬)이 증가하며, 렙틴(포만감을 높이는 호르몬)이 감소한다. 우선 허기를 달래면 건강한 식습관을 지키고, 칼로리 섭취량을 줄이기가 수월해진다.”

**이렇게 하자** 자기 전에는 TV나 전자 기기를 모두 끄자. 그래야 7~9시간을 꼭 숙면할 수 있다.







## → Day 5: 통곡물을 먹자

가장 쉽게 실천할 수 있는 변화다. 집에 있는 흰 빵과 토르티야는 연못으로 가져가 오리 밥으로 주고, 앞으로는 통곡물만 먹자. 통곡물과 통곡물로 만든 식품은 맛도 좋고, 영양소와 섬유질이 풍부해서 천천히 소화된다. 정제된 탄수화물보다 혈당치나 인슐린에 미치는 부정적 영향이 적다는 뜻이다.

**이렇게 하자** 흰 빵과 정제된 탄수화물 대신에 통곡물과 통곡물로 만든 식품을 섭취하자. 요즘엔 구하기도 쉽고, 가격도 일반 탄수화물 식품과 비슷하다.

## → Day 6:

### 단백질 섭취를 점점하자

단백질은 근육 조직을 성장시키기에 가장 좋은 다량 영양소다. 트레이닝할 때는 적절한 음식을 섭취해서 회복 속도를 높이는 것이 무엇보다 중요하다. 단백질을 섭취하면 몸에 아미노산이 공급돼서 근육이 성장할 확률이 높아지며, 인체의 체지방 연소 능력도 향상된다.

**이렇게 하자** 체중 0.45kg당 단백질을 1g씩 섭취하려고 노력하자. 매끼 단백질을 먹고, 단백질 간식도 틈틈이 먹자.

## → Day 7:

### 식사 준비를 하자

연초만 되면 다이어트를 결심하는 사람들이 번번이 실패하는 이유는 계획과 준비가 부족해서다. 중도 포기를 방지하려면 항상 올바른 식품을 구비하고 있어야 한다. 간식도 준비하고, 음식도 요리하고, 출근하거나 여행할 때 먹을 점심 도시락도 챙겨야 한다는 뜻이다. 배고파서 냉장고를 열었는데 직접 요리하지 않고는 먹을 음식이 하나도 없으면 남은 피자를 데워 먹거나 드라이브스루로 향할 확률이 높다.

**이렇게 하자** 몸에 좋은 음식만 적어서 장을 보러 가자. 일주일 동안 먹을 음식과 간식을 대량으로 조리해서 그때그때 꺼내서 먹자. 먹기도 간편하고, 몸에도 좋은 식품을 구입하는 것도 좋다. 전자레인지에 데우는 오트밀(무설탕)이나 단백질 보충제, 바로 마실 수 있는 단백질 셰이크를 추천한다.  
\* 더 자세한 내용은 13일 차 참고.

## → Day 8: 정신이 번쩍 들게 하자

커피에 함유된 카페인을 정신을 맑게 하고, 근육을 일시적으로 증가시키며, 지방 연소도 돕는다. 우선 아침에 커피 한 잔을 마셔서 하루를 활기차게 시작하자. 그리고 여섯 시간이 지나면 운동하기 30~60분 전에 마시는 셰이크에도 카페인을 첨가하자. 카페인은 장수에도 좋다. 유럽심장학회의 발표에 따르면 항산화 물질이 풍부한 커피를 매일 네 잔씩 마신 사람은 조기 사망할 확률이 64%나 적었다.

**이렇게 하자** 하루에 한두 번씩 카페인 200~300mg을 섭취해서 운동 능력을 증진하자. 특히 운동 전에는 꼭 복용하자. 단 자기 전에는 카페인 섭취를 제한해야 숙면할 수 있고, 몇 시간의 간격을 두고 복용해야 초조한 마음을 진정시킬 수 있다.

## → Day 9: 회복을 위해 생선을 섭취하자

8일 동안 식습관을 건강하게 뜯어고쳤으니까 이제 보충제도 복용해보자. 우선 어유다. 어유는 다른 보충제처럼 많은 주목을 받지는 못하지만 사실 건강과 운동 능력 증진에 이처럼 좋은 보충제는 드물다. 뇌에도 좋고, 관절 건강에도 좋으며, 지방 연소 능력까지 향상시킨다. <미국 임상 영양학 저널>에 발표된 논문에 따르면 운동하면서 매일 어유 6g을 복용한 피험자는 12주 만에 체지방이 1.2% 감소했다.

**이렇게 하자** 성분이 단순하면서 품질이 좋은 어유 보충제를 구입하자. 하루에 서너 번씩, 2g을 복용하면 된다.





## → Day 10: 항산화 물질을 다양하게 섭취하자

운동량이 많은 사람일수록 항산화 물질을 꼭 보충해야 한다고 화이트가 힘주어 말했다. 그는 “항산화 물질을 꾸준히 섭취해야 염증을 가라앉히고, 면역력을 증진하고, 피부와 심장을 건강하게 만들 수 있다. 항산화 물질은 식물성 식품, 과일, 채소, 콩, 통곡물에 풍부하게 들어 있다”고 말했다.

**이렇게 하자** 색이 밝은 과일이나 채소를 구입하자. 피망, 토마토, 크랜베리, 라즈베리, 블루베리를 추천한다. 고품질 멀티비타민을 복용해서 항산화 물질을 보충해도 좋다.



## → Day 11: 단백질로 힘을 얻자

집 밖에서 먹을 음식이나 간식을 챙겨야 할 때는 우선 단백질로 손을 뻐자. <미국 임상 영양학 저널>에 발표된 논문에 따르면 끼니마다 단백질을 30~45g씩 섭취한 피험자의 순수 근육과 근력이 가장 많이 성장했다. 그렇다고 단백질 30g을 하루에 대여섯 번씩 섭취할 필요는 없다. 실험에 참가한 피험자는 매일 두 번만 그렇게 먹고도 근력과 매스를 성장시켰다. 그 사이에서 자신에게 딱 맞는 횟수를 찾아보자.

**이렇게 하자** 체중 0.45kg당 단백질 1g을 섭취하려고 노력하자. 최고의 결과를 보려면 식사 때 단백질 30~45g을 섭취하자. 단백질은 풍부하고 당분이 적은 간식도 항상 챙겨서 다니자. 육포나 아몬드, 그리스요구르트, 단백질 보충제, 삶은 달걀을 섭취하면 식욕을 억제하고, 근육의 회복을 도울 수 있다.


## → Day 13: 기록하자

칼로리를 계산하고 다량 영양소 섭취량을 기록하라는 조언은 일부러 마지막까지 남겨 두었다. 하지만 이제는 기록해야 할 때가 왔다. 매일 먹는 음식을 모두 기록하면 음식 섭취를 수치화할 수 있고, 목표에 맞게 섭취량을 조절할 수 있다. 이렇게 종이 에 적기 전까진 자신의 식습관에 어떤 문제가 있는지 확인하기 힘들다. <미국 예방 의학 저널>에 발표된 논문에 따르면 음식 일기를 쓴 사람은 안 쓴 사람보다 체중을 두 배나 더 감량했다고 한다.

**이렇게 하자** 스프레드시트를 만들어서 기초적인 정보를 모두 기록하자. 수분, 칼로리, 탄수화물, 단백질, 지방, 나트륨, 섬유질까지 기록하자. 날마다 효과가 있었던 것과 효과가 없었던 것도 기록하자.

## → Day 14: 그만 먹자... 농담이 아니다

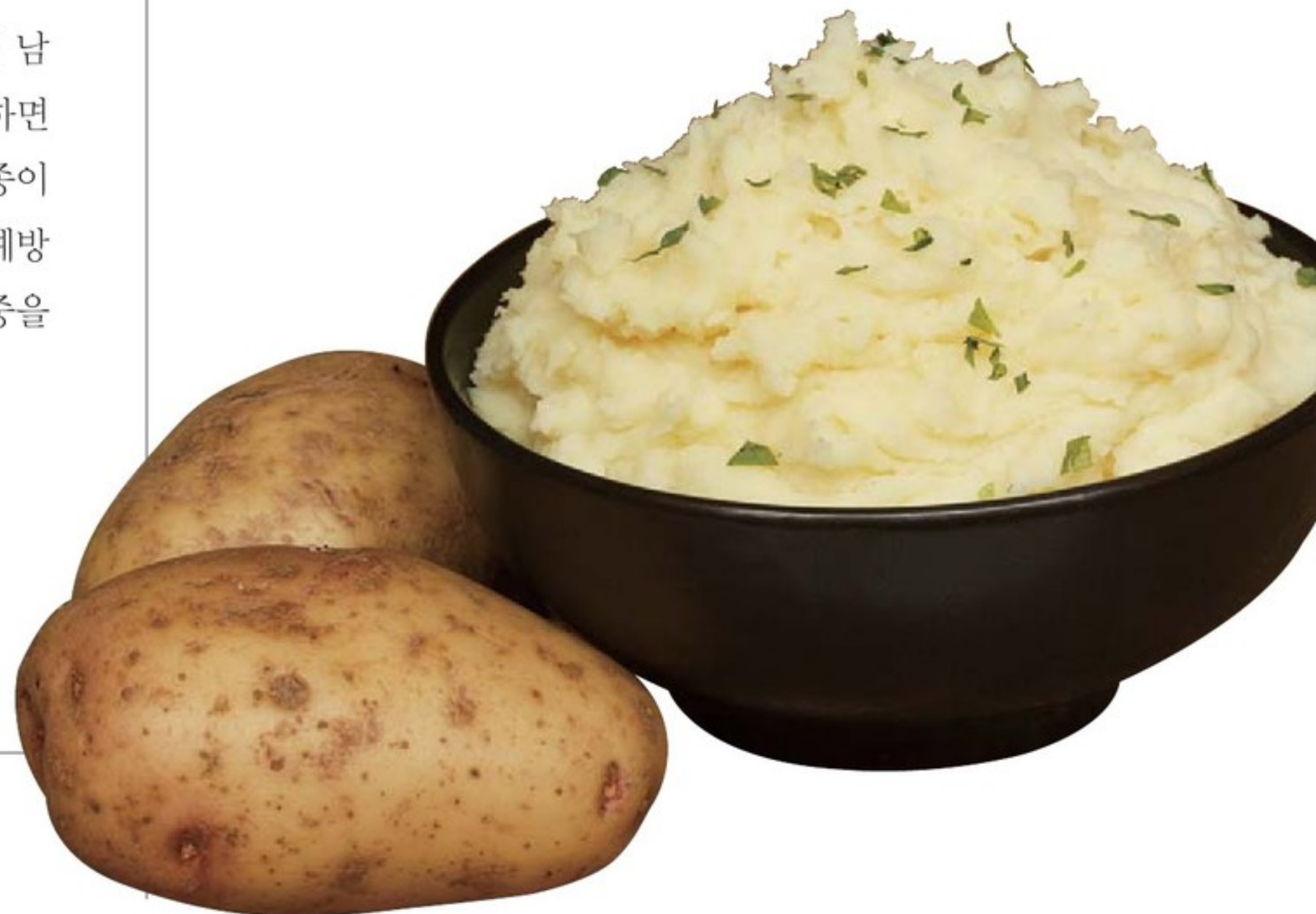
<유럽 임상 영양학 저널>에 발표된 논문에 따르면 간헐적 단식을 실시하면 체성분이 개선되고, 주당 220~770g을 감량할 수 있다고 한다. 간헐적 단식이란 8~16시간 동안 아무것도 먹지 않는 단식법을 말한다.

**이렇게 하자** 생애 처음으로 식습관을 건강하게 바꿔보려는 사람에게 간헐적 단식을 장기간 실시하라고 처방하는 것은 재앙을 자초하는 것과 다를 바 없다. 그 대신에 한 달에 한두 번만 이틀에 걸쳐 12~16시간씩 단식을 실시해보자. 이런 날은 저녁 식사를 거르고, 다음 날에 적당한 아침 식사를 하자. 총 칼로리 섭취량은 500~700g로 제한하고, 물 섭취나 운동은 평소처럼 하자. 딱 이틀이니깐 당신도 할 수 있다. 

## → Day 12: 감자를 먹자

포만감을 높이면서 기분까지 행복하게 만들어주는 식품이 있다. 바로 전능하신 감자다(게다가 맛까지 좋다). “탄수화물이 몸에 기운을 불어넣는다고 해서 지나치게 많이 섭취하는 사람들이 종종 있다. 그런데 1995년에 발표된 논문에 따르면 38가지 식품의 포만감을 비교해 보니 감자가 주는 포만감이 가장 높았다고 한다. 포만감이 두 번째로 높다고 밝혀진 몰바대구보다 포만감이 50%나 높았다.

**이렇게 하자** 삶은 감자든, 구운 감자든, 전자레인지에 데운 감자든 다 좋다. 언제든 감자를 먹으면 몸에 안 좋은 가공식품을 폭식할 위험을 줄일 수 있다. 올리브유와 후추를 뿌리면 죄책감 없이 미뢰까지 만족시킬 수 있다.





다이어트 셰이크에도  
우유의 부드러움을 담았다

덴마크 밀크프로틴 셰이크

Denmark  
Milk Protein  
Shake

밀크  
초콜릿

쿠키앤  
크림

고구마  
라떼



체중조절용 조제식품 / 25g X 14개입(350g)



부드러운 **프리미엄 다이어트 셰이크!**



1577-9699 / [www.spomax.kr](http://www.spomax.kr)

**SPOMAX**





# 6 BEST Stimulant- Free **FAT** **BURNERS**

## 각성제 없는 최고의 지방 연소 보충제 6가지

마음을 초조하게 만들지 않고 지방만 연소하고 싶은가? 식욕을 억제해줄 최고의 보충제 여섯 가지를 소개한다.

글 드웨인 N. 잭슨(Dwayne N. Jackson, Ph.D.)







운동하는 사람들은 겨울을 경계해야 한다. 운동 목표 달성을 망칠 수 있는 먹음직스러운 간식을 접할 기회가 많기 때문이다. 겨울이 되면 건강 관리와 운동에 전혀 도움이 되지 않는 고칼로리 식품이 우리를 유혹한다. 게다가 야외에서 운동할 시간은 줄어드는데 과식하고 싶은 마음은 자꾸만 커진다. 겨울에 살찌는 것을 막는 최고의 비결은 식이요법에 신경 쓰면서 운동하는 것이라는 사실을 모르는 사람은 없다. 그래서 오늘은 불면증에 빠지지 않고도 식욕을 억제하고 지방 연소를 촉진할 수 있는 보충제 여섯 가지를 소개한다.

## 크롬

**무엇인가** 크롬은 다양한 식품에 소량 함유돼 있는 미량 무기질이다.

**작용 원리** 크롬을 보충하면 인슐린의 작용에 도움을 줘서 혈당치를 적당한 범위로 유지할 수 있다. 그래서 탄수화물을 먹고 싶은 마음도 줄고, 연소되는 지방은 증가한다. 즉 식욕은 억제되고 체지방은 빠진다는 뜻이다.

**어떻게 복용할까** 하루에 50~300 $\mu$ g를 복용하면 효과적이라는 보고가 있다. 최상의 결과를 보려면 하루에 두세 번씩 나누어서 식사 30분 전에 복용하는 것이 좋다.

## 카랄루마 펴브리아타

**무엇인가** 카랄루마 펴브리아타는 인도 남부의 원주민들이 식욕을 억제하고 지구력을 증가하려고 즐겨 먹는 다육성 선인장이다.

**작용 원리** <약용 식품 저널>에 최근 발표된 리뷰 논문에 따르면 카랄루마 펴브리아타에 함유된 프레그난 글리코사이드가 식욕 억제에 도움을 준다고 한다. 또 동물 실험을 실시했더니 프레그난 글리코사이드가 배고픔이나 포만감과 관련된 시상하부의 특정 영역에 영향을 미친다는 사실이 밝혀졌다. <식욕>에 발표된 논문에 따르면 60일 동안 매일 카랄루마 펴브리아타 추출물을 1g씩 복용한 피험자는

30일 동안 식욕이 10% 감소하고, 60일 동안 20%까지 감소했다.

**어떻게 복용할까** 인간 실험에 참가한 피험자는 하루에 1g씩 복용했다. 하지만 제품마다 효과가 다를 수 있으므로 라벨의 지시에 따라 복용하자.

## 캡사이신

**무엇인가** 고추를 맵게 만드는 천연 캡사이노이드다. 화학자들은 전문 용어로 '8-methyl-N-vanillyl-6-nonenamide'라고 부른다.

**작용 원리** 캡사이노이드를 다량 섭취하면 몸의 특수한 수용기가 활성화돼서 P 물질이라고 부르는



캡사이신을 보충해서 체지방을 불태우고, 식욕을 억제하고, 포만감을 느껴보자.





녹차 추출물은 신진대사를 촉진해서  
연소되는 칼로리를 증가시킨다.

신경 전달 물질이 분비된다. 이어서 P 물질은 노르 에피네프린이나 에피네프린 같은 카테콜아민의 분 비를 촉진한다. 카테콜아민은 식욕을 강하게 억제할 뿐만 아니라 지방 세포의 아드레날린 작동성 수용 체에 결합해서 리파아제를 활성화한다. 그러면 지방 세포 속의 지방이 방출돼 에너지로 사용된다. 요약 하자면 캡사이신을 보충하면 식욕이 억제되고, 지방 감량이라는 보너스까지 얻을 수 있다.

**어떻게 복용할까** 캡사이신의 강도는 스코빌 척 도로 측정한다. 일반적으로 캡사이신 보충제의 1회 복용량은 4만 스코빌이다. 그런데 특허를 받은 캡 사이시노이드 추출물인 '캡사이맥스'로 만든 보충 제는 30만 스코빌까지 나가며, 속쓰림 없이 지방을 불태울 수 있다. 최상의 결과를 보려면 캡사이맥스 30~50mg을 하루에 세 번씩, 식전에 복용하자.

## 김네마 실베스터 추출물

**무엇인가** 김네마 실베스터는 인도 반도와 중부에 서 느린 속도로 자라는 다년생 식물이다. 민간요법, 아유르베다 의학, 동종요법에서 약재로 사용한다.

**작용 원리** 김네마 실베스터엔 김네마산이란 물질 이 함유돼 있다. 김네마산은 혈당치를 낮춰서 안정 시키고, 설탕의 흡수를 억제하고, 단 음식을 먹고 싶 은 마음을 줄여준다. 김네마산의 분자 구조가 포도 당 분자와 유사하기 때문이다. 또 김네마산은 허의

미뢰에 있는 수용기를 자극해서 설탕 분자가 미뢰 를 활성화하지 못하도록 막는다. 그러면 설탕 흡수 가 억제되고, 단 음식을 덜 먹고 싶어진다. 그뿐 아 니라 김네마산은 췌장에서 분비되는 인슐린과 몸에 서 사용되는 포도당의 양을 증가시켜서 혈당치를 낮춘다. 게다가 장의 특수한 수용기와 결합해 섭취 한 포도당의 흡수를 억제하기까지 한다.

**어떻게 복용할까** 김네마 실베스터 100mg을 하 루에 세 번씩, 식사 30분 전에 복용하자. 최상의 결 과를 보려면 김네마산 함량이 75%로 표준화된 보 충제를 구입하자.

## 글루코만난

**무엇인가** 동아시아 열대 지방에서 자라는 다년생 식물인 곤약에서 얻는 수용성 섬유질. 물에 넣으면 무게가 200배나 불어난다.

**작용 원리** 섬유질 보충제인 글루코만난은 '배부른 느낌'을 일으켜서 식욕을 억제한다. 물을 흡수해서 불 어나는 성질이 있기 때문에 소화 기관과 장을 청소하 기에도 좋다. <미국영양학회 저널>에 발표된 무작위, 위약 통제, 이중 맹검 방식으로 실시된 실험 결과에 따 르면 제2형 당뇨병 환자가 글루코만난을 복용하자 혈 중 지질 수치가 크게 개선되고, 혈당치도 정상으로 돌 아왔다. <라 클리니카 테라퓨티카>에 발표된 또 다른 위약 통제 실험 결과에 따르면 글루코만난을 복용한

피험자는 저칼로리 다이어트를 실시했을 때 체중도 더 많이 감량되고, 다이어트를 잘 견뎌 낼 수 있었다.

**어떻게 복용할까** 글루코만난 1~3g을 물 250~ 500mg과 함께 식사 한 시간 전에 복용하자.

## 녹차 추출물

**무엇인가** 녹차 추출물은 '카멜리아 시넨시스'라는 학명의 차나무에서 얻는다. 홍차도 여기에서 나온다.

**작용 원리** 녹차는 발효나 산화를 거치지 않기 때 문에 홍차에는 없는 유익한 성분이 몇 가지 더 들 어 있다. 특히 에피갈로카테킨, 에피카테킨, 에피카 테킨 갈레이트, 에피갈로카테킨 갈레이트(EGCG) 같은 폴리페놀이 다량 함유돼 있다. 녹차에는 카페 인이 들어 있지만 녹차 추출물에는 카페인이 없고, EGCG만 다량 함유돼 있다. 유산소운동을 하기 전 에 EGCG를 복용하면 지방 연소가 증가한다는 연구 결과가 있다. 또 <임상 생화학 및 영양학 저널>에 발 표된 논문에 따르면 EGCG는 소화기관에서 식욕 억 제 호르몬이 분비되도록 촉진한다. 콜레시스토키닌 (CCK), 글루카곤 유사 펩타이드(GLP-1), 펩타이드 타이로신-타이로신(PYY)이 좋은 예다.

**어떻게 복용할까** 녹차 추출물 300~500mg을 하 루에 세 번, 식사 30분 전에 복용하자. 최상의 결과 를 보려면 EGCG 함량이 적어도 45%로 표준화된 제품을 구입하자. ☞



A photograph of a muscular arm leaning on the edge of a white sink. The background features a white subway tile backsplash and a large mirror reflecting a window with horizontal blinds. The lighting is dramatic, highlighting the muscle definition of the arm.

***206GRAPHY.COM***







남자들만의 쇼! 그 은밀한 곳

# '2018 맨즈쇼'를 가다

맨즈쇼, 남자들만의 쇼라니 썩 가고 싶진 않았지만, 막상 가보니 사나이 가슴 설레게 하는 콘텐츠가 가득하다. 이번에 못 갔다고? 걱정 마시라! 다음의 기회도 있다. 안타까워하는 독자들을 위해 소개한다. 에디터가 뽑은 2018 맨즈쇼 부스 5가지.

글 신희승 사진 장진혁 사진제공 (주)한국타미아, 퓨처한섬, 네오선게이트



지난 1월 12일부터 14일까지 3일간 코엑스 C홀에서 '2018 맨즈쇼'가 진행됐다. 네오선게이트가 주최한 '2018 맨즈쇼'에는 남자의 삶을 한 단계 풍성하게 해 줄 다양한 라이프 아이템과 풍부한 콘텐츠가 가득했다. 맨즈쇼는 남성 그루밍 상품 및 서비스 관련 신생 스타트업의 판로 개척을 지원하고, 남성 관련 산업을 활성화하기 위한 행사다. 3회째인 이번 맨즈쇼의 테마는 '그루밍!' 물론 단순한 남자 뷰티 박람회는 아니다. '2018 맨즈쇼'는 자동차를 단장하는 오토 그루밍부터 다양한 취미로 삶을 가꾸는 라이프 그루밍까지 다양한 형태의 그루밍을 다룬 남자들의 축제였다.

## 남자들을 위한 황제 서비스! <퓨처한섬>

각종 마사지, 마스크팩, 레이저 시술까지, 피부관리와 피로 해소를 책임지는 황제 서비스 이벤트가 맨즈쇼 한 가운데에서 진행됐다. SNS 이벤트만 참여하면 직원들이 알아서 척척 케어해준다. 얼굴에 고무 팩을 칠하고 레이저 시술까지 받는다. 이 호강의 유일한 단점은 행사장 한가운데에 대자로 누워 서비스를 받는 모습이 조금 창피하다는 점이었다.

'퓨처한섬'은 '남자의 멋을 재발견하고 그 가치를 빛내주자'는 슬로건으로 스킨케어와 보디케어, 두피케어 등 토털 뷰티케어 서비스를 제공하는 기업



이다. 퓨처한섬은 맨즈쇼에서 코피지케어, 핸드테라피, 얼굴마사지, 모델링팩, 목·어깨 순환테라피, 진피재생 PDT 등 다양한 서비스를 무료로 제공했다. 그중 진피재생 PDT는 원적외선 온열요법으로 PDT 파장을 통해 치유 효과를 극대화하는 치료법이며, 피부의 독소를 배출하는 효과가 있다고 한다.

## 다연·지희 누나, 날 가져요. 엉엉 <키빅>

자동차 앞에 서 있는 레이싱걸은 언제나 남자의 가슴을 두근거리게 한다. 차량용 HUD 키빅 총판 업체인 '와이드 오픈'은 이번 행사에서 레이싱걸 반지희와 유다연의 포토타임을 진행했다. 차 앞에 매혹적인 자세로 서 있는 레이싱걸이 홍보하는 건 차가 아니라 차량용 HUD 키빅이었다. HUD는 'Head-Up Display'의 약자로, 계기판이나 내비게이션의 정보를 운전자의 전방에 띄워주는 장치다. 내비게이션이나 계기판을 확인하느라 전방을 주시하지 못하는 찰나의 순간에 사고는 일어날 수 있다. HUD는 이런 불상사를 최소화한다. 키빅은 단순한 계기판 정보나 내비게이션 정보뿐만 아니라, 통화, 문자, 카톡 알림 기능도 갖췄으며 음악 스트리밍 서비스도 제공한다. 키빅 부스는 이번 맨즈쇼에서 남자들이 좋아할 만한 이벤트와 남자들이 원하는 제품으로 많은 사람을 끌어모았다.







## 연예인과 당구 한 판? <김치 빌리어드>

남자들의 쇼답게 맨즈쇼 행사장 한켠에는 당구장이 자리 잡았다. 당구장 부스의 주인공은 당구용품 업체인 '김치 빌리어드'. 김치 빌리어드는 맨즈쇼 첫날, 부스에서 MBC SPORTS에서 방영하는 당구 예능 <7전8큐>를 촬영했다. 이날 촬영을 위해 조재호 선수와 그의 팀원인 강소연, 양정원, 키썬, 제스가 김치 빌리어드 부스에 왔다. 둘째 날에는 개그맨 이혁재가 방문해 김재근 선수의 예술구 공연을 진행했다. 촬영이나 행사가 없을 땐 맨즈쇼 관람객 누구나 자유롭게 당구나 포켓볼을 즐겼고, 김치 빌리어드 소속 포켓볼 선수인 김보건 씨가 현장에서 직접 지도를 해주기도 했다. 연예인들의 당구 경기와 예술구 시범. 거기에 포켓볼 선수의 일대일 지도까지! 포켓볼이나 당구에 관심 있는 사람이라면 놓칠 수 없는 프로그램이다. 김치 빌리어드는 맨즈쇼 1회부터 지금까지 참여했다고 하니 다음 맨즈쇼도 기대해본다.

## 남자는 철들지 않는다. <췌한국타미야>

"위잉~!" 경쾌한 소리를 내며 조립형 장난감 자동차가 플라스틱 서킷을 질주한다. 남자들의 축제에 웬 장난감 자동차인가 싶겠지만, 미니카는 많은 성인 남성이 선호하는 취미 생활 중 하나다. 실제로 '췌한국타미야'가 맨즈쇼에서 1월 13일과 14일 양일간 진행한 '한국타미야 공식 미니사구 한국대표 선발전'에 350명이 출전했는데, 그중 90% 이상이 성인 남성이었다고. 이번 대회에서 성적이 좋은 선수는 올해 6월 태국에서 열리는 아시아 챌린지에 한국대표로 출전한다. 2018년 하반기에는 일본 시즈오카에서 열리는 세계대회 대표선수를 선발하는 대회를 개최할 예정이라고 하니 미니카 대회의 규모가 어느 정도 실감이 난다. 규모뿐만 아니라 대회 자체도 남녀노소가 좋아할 만큼 매력적이었다. 조그만 장난감 자동차들이 호쾌한 소리를 내며 서킷에서 서로 경쟁하는 경기는 미니카에 관심 없는 사람들도 손에 땀을 질 정도로 재밌다.



## 형이 거기서 왜 나와? <맥스큐>

국내 최고의 헬스 남성지 <맥스큐>도 맨즈쇼에 참여했다. <맥스큐> 부스에서는 과월호와 2018 맥스큐 비키니 캘린더 뿐만 아니라 운동용 장갑과 스트랩, 모자, 민소매 등 다양한 운동 용품들을 판매했다. 그리고 부스의 양옆에서는 머슬마니아 대회 영상을 상시 상영해 맨즈쇼 관람객들의 눈길을 끌었다. 관람객들은 헬스 남성지 <맥스큐>와 국내 최고의 피트니스 대회인 머슬마니아에 관심을 보이며 <맥스큐> 부스를 찾았고, 행사 내내 부스는 관람객들로 가득했다. <맥스큐> 화보와 머슬마니아 대회 영상 등 화려한 볼거리들로 가득했던 <맥스큐> 부스는 준비한 모자와 운동용 장갑을 완판하는 기록을 세우며 성황리에 행사를 마쳤다.

소개한 부스 외에도 다양한 업체가 참여해 행사를 빛냈다. 남성용 뷰티용품이나 남성용 사타구니 청결제, 탈모케어 제품들이 소개됐고, 자동차를 꾸미기 위한 세정액이나 기타 튜닝 제품들의 시연회가 열렸다. 행사장 한켠에는 키덜트족을 겨냥한 DC와 마블 히어로의 피겨 및 드론 전시가 열렸다고. 이번 맨즈쇼는 남자들의 삶을 가꾸어나가는 방법을 소개하는 행사였다. 다음에 개최될 맨즈쇼는 어떤 테마로 남자들을 위한 콘텐츠를 채워나갈지 기대된다. ✎





건강의 일상화를 꿈꾸는  
서울의 피트니스 스폿

## 엑슬 휘트니스

전문 강사진은 물론 다양한 피트니스 장비와 뚜렷한 경영철학으로 회원들의 건강을 챙기는 엑슬 휘트니스는 회원들의 만족도가 높기로 정평이 나 있다. 소문의 진위를 파악하기 위해 <맥스큐>가 직접 다녀왔다. 답은 '역시'는 '역시'였다.

글 · 사진 박상학 자료 제공 엑슬 휘트니스

엑슬 휘트니스는 강남구 역삼역의 랜드마크인 GFC(Gangnam Finance Center) 지하 1층에 자리 잡고 있다. 하늘로 치솟은 건물의 높이 이상으로 엑슬 휘트니스는 최상의 피트니스 서비스를 지향한다. 연평균 등록회원이 1,800명을 웃도는 이곳의 외관은 감각적이고 고급스러운 프리미엄 피트니스 센터의 이미지를 강하게 풍기며, 내부는 웨이트존, P.T. 스튜디오, G.X.룸, 스크린골프 연습장, 스피닝룸, 필라테스룸 등 다양한 운동이 가능하도록 구성됐다.



• 문의전화: (02)2112-3700 • 주소: 서울시 강남구 테헤란로 152 강남파이낸스센터 지하 1층  
• 영업시간: 평일 오전 6시~오후 11시 / 주말 및 공휴일 오전 8시~오후 8시 / 정기휴관일 첫째/셋째주 일요일 및 법정 공휴일



전문 퍼스널 트레이너가 진행하는 일대일 강습으로 수준 높은 운동 테크닉과 영양에 관한 다채로운 지식을 얻을 수 있다.

### 수준급 트레이너들의 퍼스널 트레이닝

엑슬 휘트니스의 가장 큰 매력은 단연 전문적인 P.T. 시스템이다. 트레이너들은 개인의 신체조건과 생활 방식까지 고려해 특성화된 P.T. 프로그램을 제시하며, 오락적인 요소를 추가해 운동의 재미를 극대화한다. 세계적인 수준의 P.T. 장비 역시 회원들의 운동 의지를 북돋는다. 1층 웨이트존에서 회원들 체형에 맞는 웨이트트레이닝을 체계적으로 실시한다면, 2층 P.T. 스튜디오에서는 엑슬 휘트니스만의 차별화된 P.T. 프로그램을 선보인다. 온전히 P.T.를 위한 이 공간에서는 전신을 도구로 사용해 통합적인 힘을 기르거나 다양한 동작으로 짧은 시간 안에 높은 운동량을 자랑하는 'Functional P.T. Program'을 진행한다. 또 '자가 근막 이완 프로그램', 압박 스트레칭과 마사지를 이용한 '힐링 케어 프로그램'도 운영한다.





G.X.룸에서는 전문 강사들이 120여 가지 프로그램을 체계적으로 운영한다.

### 다양한 파트너십 맺어 브랜드 상승효과

엑슬 휘트니스는 세계적인 업체와 파트너십을 맺어 브랜드 이미지를 제고하고, 회원들에게 다양한 혜택을 제공한다. 특히 나이키스포츠, 구글, 이베이 등의 글로벌 브랜드들과 회원권 제휴를 맺어 직장인들의 '일과 건강이 균형을 이루는 생활'을 유도하는 한편 엑슬 휘트니스 내부 회원들에게는 다국적 기업의 임직원들과 네트워킹할 수 있는 공간을 제공한다.

머슬마니아 대회도 후원하는 엑슬 휘트니스는 다양한 협업으로 이벤트를 진행하기도 한다. 취재 당시 (주)스포맥스의 단백질 보충제 시음행사가 열려 트레이닝 후 회원들의 영양 섭취를 도모하기도 했다. 엑슬 휘트니스에서 5년째 운동을 해왔다는 클로이(가명) 씨는 시음 후 "보충제를 이용할 때 맛에 민감한데, 시음한 다이어트 대용 단백질 보충제 중 쿠키앤크림 맛이 괜찮아서 하나 구입하고 싶다"며 만족감을 드러냈다.



회원들의 만족도를 살피는 강경아 과장



보충제 시음 후 만족하는 클로이 회원

### 질이 다른 운영 철학

엑슬 휘트니스가 피트니스 업계에서 생존을 넘어 선도하는 위치에 있는 이유 중 하나는 확고한 운영 철학 덕분이다. '품질 경영'을 목표로 하는 엑슬 휘트니스는 상품, 시설, 서비스 등 각 부분에서 회원들의 목적과 가치를 충족시키기 위해 끊임없이 노력한다. 더불어 내부 직원의 만족도를 높이는 일에도 열중한다. 직원들의 높은 만족도가 곧 회원들에게 제공되는 서비스로 연결된다는 점을 알고 있기 때문이다. 이는 엑슬 휘트니스에서 잠깐이라도 운동을 해본 사람이라면 금방 느낄 수 있다. 강사진을 포함한 모든 내부 직원의 서비스에서는 진심이 느껴지며, 이것이 회원들의 만족도 상승이라는 선순환으로 이어진다.

### 회원의 눈높이에서 생각하다

엑슬 휘트니스는 서비스와 품질 면에서 항상 회원의 눈높이에서 생각하며, 운동 이상의 유대관계를 추구한다. 엑슬 휘트니스의 강경아 과장은 "회원분들께서 엑슬 휘트니스를 딱딱하게 운동만 하는 곳이 아니라 가족적이고, 항상 웃음이 있는 센터로 느낄 수 있도록 더 노력하겠다"고 말했다. 엑슬 휘트니스가 대표적 피트니스 스포츠로 올라선 건 우연이 아니었다. 늘 회원의 입장에서 생각하며, 건강한 일상을 만들기 위해 최선을 다한 결과였다. 📌



# 근육량 15kg 늘리고 세계 2위 '몸짱' 된 남자

정리 박상학

사진 Chris J, 코코바이킹, 이동복

## 머슬마니아 세계대회 2위에 오른 나대웅의 벌크업 비법은 무엇일까?



### #1

지난해 11월에 열린 머슬마니아 라스베이거스 세계대회에서 머슬마니아 클래식 중목 프로 2위를 차지한 나대웅 선수.

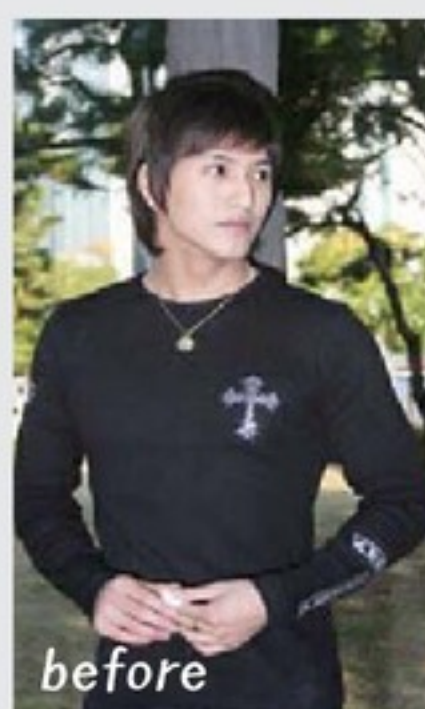


### #2

고등학교 때부터 보디빌딩 대회에서 두각을 나타내기 시작한 그는 2017년 머슬마니아 국내외 대회를 석권하며 제2의 전성기를 누리고 있습니다.

### #3

하지만 그에게도 흑역사가 있었으니 왜소한 체격이 늘 콤플렉스였죠. 그래서 운동에 매진했고 벌크업으로 완벽한 몸매를 만들게 되었습니다.



▶▶▶  
After



근육량 15kg을 늘리고 세계 2위의 '몸짱'이 된  
나대웅 선수가 알려주는  
겨울철 벌크업 3종 세트 운동법을  
아아볼까요?



벌크업 3종 세트 1 **랫 풀다운** (12회 X 3세트)

Tip ▶ 팔이 아닌 등(견갑골)을 이용해 바를 가슴에 닿게 한다는 느낌으로 운동해보세요.



바를 잡고 바와 가슴이 일직선상에 위치한 지점에 허벅지를 고정하고 앉는다.

팔이 아닌 광배근의 힘으로 바를 당긴다. 이때 가슴을 위로 들어 가슴 중앙이 바에 닿을 정도로 당기고 상체가 뒤로 젖혀지지 않도록 유의한다.



**MAXQ**

▶ 나대웅 카카오톡 콘텐츠 보기

벌크업 3종 세트 3 **해머컬** (12회 X 3세트)

Tip ▶ 동작 시 중량보다는 자극 위주로 자신에게 맞는 무게로 운동하세요.



다리는 어깨너비로 벌리고 덤벨을 손바닥이 몸으로 향하게 잡고 선다. 이때 팔꿈치는 옆구리에 고정한다.



팔꿈치를 고정한 상태로 반동을 없앤 뒤 천천히 이두의 힘으로 덤벨을 들어 올린다. 내릴 때도 천천히 덤벨을 내려 저항을 최대한 느낀다. 🚫

벌크업 3종 세트 2 **덤벨 래터럴 레이즈** (8회 X 3세트)

Tip ▶ 어깨높이 이상으로 덤벨을 높이 들면 승모근이 개입할 수 있으니 주의하세요.



◀ 어깨너비로 다리를 벌리고 덤벨을 든 채 선다. 운동 시 고중량보다는 낮은 저항에 반응하는 근 섬유 자극을 위해 저중량, 고반복을 추천한다.

▼ 팔꿈치를 살짝 구부린 채 팔목이 어깨와 평행할 때까지 덤벨을 옆으로 들어 올린다. 반동에 주의하며 천천히 실시한다.





## 자라나라 머리머리! 봄철 탈모 예방법

당신의 외모에서 머리카락이 차지하는 비중은 생각보다 훨씬 크다. 집에서 간단히 샴푸로 할 수 있는 탈모 예방 두피관리법을 소개한다.

글 장진혁 제품협찬 볼빅, 비타브리드, 세라모



추운 겨울철이 지나고, 따뜻한 봄이 되면 탈모가 심해질 수 있다. 봄에는 겨울보다 신진대사가 활발해지고, 일교차가 커 두피의 유, 수분 밸런스 변화로 각질과 지방층이 증가하기 때문이다. 여기에 꽃가루나 미세먼지 같은 외부 자극 요소들이 두피의 모공을 막고, 두피 호흡을 방해함으로써 탈모를 더 촉진하는 역할을 한다. 간단하면서도 당신이 간과하기 쉬운 봄철 탈모 예방법을 소개한다. 샴푸만 제대로 알고 사용해도 두피관리에 많은 도움이 된다. 해로운 샴푸와 잘못된 샴푸 사용법으로 탈모되는 경우가 많기 때문이다. 별생각 없이 샴푸를 하는 일이 매일 반복되면 두피에 돌이킬 수 없는 악영향을 준다는 사실을 잊지 말자.



## 샴푸를 고르는 '진짜' 기준

얼마 전에 샴푸를 전혀 사용하지 않고 물로만 머리를 감는 '노푸(No Shampoo)'가 유행했다. 이런 방법이 많은 관심을 끈 이유는 샴푸의 유해 성분에 대한 인식 때문이다. 대부분의 사람은 향, 디자인, 브랜드, 광고를 기준으로 취향에 따라 샴푸를 고른다. 샴푸에 함유된 성분을 살펴보는 사람은 드문데, 자신의 두피에 직접 닿는 제품에 도대체 뭐가 들어 있는지 알고 써야 한다. 탈모가 있는 사람은 유해 성분에 대한 인체의 면역 능력이 훨씬 떨어진다는 뜻이고, 유해 성분 때문에 두피의 문제가 지속될 수 있다. 매일 사용하는 샴푸의 유해 성분만 제거해도 탈모는 해결될 수 있다.

### + Check Point!

다음은 샴푸에 첨가될 수 있는 해로운 성분들이다. 전부 암기할 수도 없고, 그럴 필요도 없다. 휴대폰 사진으로 찍어놓았다가, 샴푸를 살 때 없는지만 체크하자.

- |            |              |                |
|------------|--------------|----------------|
| • 라우릴설페이트  | • 코카미도프로필베타인 | • 메칠클로로이소치아졸리논 |
| • 라우레스설페이트 | • 디에탄올아민     |                |
| • 프로필렌옥사이드 | • 코카마이드디이에이  |                |
| • 아크릴로니트릴  | • 메칠이소치아졸리논  |                |

## 당신은 어떤 타입입니까?

머리를 얼마나 자주 감아야 하는지도 모르는 사람이 많다. 탈모인 중에는 머리를 너무 자주 감으면 머리카락이 많이 빠진다고 생각하는 사람이 간혹 있는데 잘못된 생각이다. 매일 양치하듯이 반드시 매일 머리를 감아야 한다. 두피와 모발에는 늘 먼지나 이물질이 축적되고, 피지 산화물들이 모공을 막아 염증과 비듬 같은 여러 가지 두피 문제를 일으킨다. 샴푸하는 목적은 땀과 피지, 먼지 등을 씻어내 두피와 모발을 청결하게 하고 산화된 각질을 제거하는 것이다. 두피 타입에 따라 사용하는 샴푸와 감는 횟수가 조금 달라진다. 지성 두피면 세정력이 좋고 컨디셔닝 성분이 적은 샴푸로 하루 두 번 감고, 반대로 건성 두피면 세정력보다 컨디셔닝 성분이 많은 샴푸로 하루 한 번 감는 것이 좋다.

## 샴푸칠의 정석

샴푸할 때, 가장 명심해야 할 점은 되도록 두피에 자극을 주지 않고, 꼼꼼히 씻는 것이다. 모발과 두피를 물에 적실 때는 피부 표면 온도와 비슷한 34~35도의 미지근한 물을 사용하는 것이 좋다. 흠뻑 물에 적셨으면 이제 샴푸를 발라 거품을 충분히 낸다. 두피에서 가렵거나 문제가 있는 부위부터 거품을 구석구석 바르고, 손가락 지문을 이용해 가볍게 두피를 골고루 지압하자. 머리를 감으면서 너무 세게 누르거나 손톱으로 긁는 행동은 금지다. 두피에 강한 자극을 주지 않는 것이 좋다. 두피를 말릴 때는 수건으로 물기를 가볍게 누르듯이 제거한 후, 가능한 자연 바람이나 미지근한 바람으로 건조하자. 두피와 모발 중에선 먼저 두피를 완전히 말리도록 한다. 두피를 젖은 상태로 오래 두면 세균이 번식해 각질과 비듬이 생길 수 있기 때문이다. 왁스나 포마드 같은 헤어 제품을 사용할 때는 절대 두피에 닿지 않도록 주의하면서 모발에만 바르자.

탈모에서 '헤어' 나올 수 있는

It Item

모(毛)자랄 때까지  
두피에 유효성분을!

### 볼빅 S 샴푸

세정력은 뛰어나지만, 두피 보호막을 손상하는 알칼리성인 일반 계면활성제 샴푸와 달리, 볼빅 S 샴푸는 pH 5.5의 약산성 샴푸라서 두피를 자극 없이 편안하게 만들어준다.

6만원 / 500g



비타민, 이제 마시지 말고  
두피에 양보하자!

### 비타브리드 스칼프 샴푸

비타민과 징크옥사이드로 극대화된 비타브리드CG 성분과 식약처 허가 성분(멘톨, 살리실산, 덱스판테놀)이 함유되어 탈모의 근본적인 원인인 콜라겐 생성에 도움을 주고 두피의 힘을 길러준다. 5만2천원 / 300mL



자연에서 추출한  
건강함을 담았다!

### 셀라모 피토키어 샴푸

천연 계면활성제를 사용하여 두피에 자극이 없고, 색소를 첨가하지 않아 투명한 제형이다. 오가피, 맥아, 창포, 내추럴베타인 같은 다수의 천연추출물이 함유되어 있다.

3만5천원 / 365mL





미세먼지보다 숨 막히는

## 게임 속 '극한' 환경 TOP 5

흔히 게임 배경이라면 웅장한 성채와 알록달록한 마을, 아리따운 요정이 사는 숲이 떠오르지만, 반대로 치명적인 위협과 공포가 도사린 경우도 상당히 많다. 보기만 해도 숨 막히는 게임 속 극한 환경을 만나보자.

글 &lt;게임메카&gt; 김영훈 기자 사진출처 게임 공식사이트

며칠째 미세먼지 폭증으로 비상이 걸렸다. 종일 뿌연 대기에 기분은 울적하고, 어쩔 수 없이 쓴 마스크는 답답하기 짝이 없다. 그나마 미세먼지 비상 저감조치의 하나로 서울시 대중교통이 공짜였다는 게 유일한 위안일 뿐. 거리에서 너도나도 코와 입을 싸맨 사람들을 보면 무슨 포스트 아포칼립스 게임 같다.

## 5위 / 프로스트펑크

한동안 날씨가 못 견디게 춥다가 이번 달에야 조금 잦아들었다. 만약 이보다 심한 맹추위가 1년 365일 계속된다면 누가 버틸 수 있을까? '프로스트펑크'는 어마어마한 한파로 모든 것이 눈에 파묻힌 답 없는 세계를 보여준다. 살아남은 소수의 인간은 한 줌밖에 안 되는 지열에 의지해 증기 발전기를 돌리고 나뭇대로 먹고사느라 고생이 참 많다. 일반적인 도시경영 장르는 부지를 넓히고 빌딩도 팍팍 올리는 재미인데 이 게임은 확장이나 발전 같은 희망찬 요소가 전혀 없다. 자원도 캐고 건설도 하긴 하는데 거의 죽지 못해서 버티는 수준. 어린애들을 탄광에 내몰고 식량이 부족해 톱밥으로 허기를 달래는 모습을 보노라면 더는 흘날리는 눈이 아름답게 보이지 않는다. 예, 옛취!



이 불마져 꺼지는 순간 인류는 끝장이다



당장 숨쉬기부터 녹록지 않은 지하 생활

## 4위 / 옥시전 닷 인클루드

인간이 살아가는 데 가장 필요한 것은 음식도 물도 아닌 산소다. 못 먹고 못 마셔도 며칠은 살지만 숨을 못 쉬면 길어야 십여 분 만에 사망 확정이니. 제목부터 '산소 미포함'이란 뜻인 '옥시전 닷 인클루드'는 모든 것이 궁핍하고 허술한 지하 거주지를 전면에 내세웠다. 아마도 지표면보다는 낫다고 생각해서 땅을 파고 들어갔을 텐데 삶의 질이 완전 시궁창이다. 게임을 시작하면 반지하 쪽방만도 못한 공간이 덩그러니 주어지는데, 이것 넓히고 이것저것 설치해 최대한 살만한 동네로 만들어야 한다. 녹조와 물로 대기도 조성하고 석탄 때서 발전도 열심히 하자. 그런데 인간들이 얼마나 근성이 없는지 특하면 식중독은 일상이고 발진과 냉증 등 병치레가 장난 아니다. 심지어 여기에는 몬스터도 산다. 그냥 땅 위로 올라가면 안 될까?

## 3위 / 폴아웃 4

'폴아웃 4'는 강대국들이 사이 좋게 핵전쟁으로 망해버리고 수백 년이 지난 미래를 그렸다. 번창하던 도시는 핵폭발과 함께 완전히 사라졌다. 다른 자연물도 방사능에 절어 위험하기 짝이 없다. 다행히 방공호로 숨어든 이들 덕분에 원시인 수준까지 퇴보하진 않았지만, 이 와중에 생존자끼리 과벌 만들고 서로 뒤통수치느라 바빠서 문명 재건은 요원해 보인다.

그러거나 말거나 평범하게 '폴아웃 4'를 플레이하면 별로 힘든 점이 없다. 주인공이 워낙 강해서 수틀리면 썩버릴 뿐. 하지만 '~워크숍'이라 적힌 DLC를 전부 구입하고 본격적으로 정착지 운영에 나서면 얘기가 달라진다. 무능한 동료들을 위해 침대 하나부터 방벽까지 손수 제작하고 몰려드는 약탈자를 처리하다 보면 격무에 지쳐 자기 손으로 정착지를 날려버리고 싶어진다.



폐허 위에 세기말 러브하우스를 건설하자





"아빠 저기 에반게리온이다!" "어... 그래"

## 2위 / 거영도시

꼭 날씨가 최악이거나 자연이 파괴돼야만 극한 환경인 것은 아니다. 인세의 지옥이 된 소말리아에서 보듯 기본적인 치안이 무너지면 제대로 된 삶을 영위할 수가 없다. 언제 어디서 강도가 칼을 들이밀고 도둑에게 주머니를 털릴지 모르는데 행복이 웬 말인가! 그나마 이런 범 죄자는 잡아넣는다 쳐도 상대가 거대괴수라면 답이 없다. 바로 '거영도시' 이야기다.

큰 그림자(巨影)라는 제목처럼 이 게임은 거대한 존재들에게 일반적으로 파괴되는 도시를 배경으로 한다. 서태지 노래로 잘 알려진 '울트라맨'부터 인기 애니메이션 속 '에반게리온', 괴수의 왕 '고지라'까지 아주 유명한 녀석들이 단체로 분탕을 친다. 그렇다고 이 가운데 하나를 조종하는 게 아니라 일반 시민이 되어 겁나게 튀는 내용이니, 엑스트라의 기분을 한껏 느껴보자.



'이 정도면 오늘은 조금 몰려온 편이로구만'

## 1위 / 데이 알 빌리언즈

시체가 벌떡 일어나는 좀비야말로 포스트 아포칼립스 게임에서 옵션으로 따라붙는 것 중 최악이다. 세계가 대충 망한 데다 죽은 자들은 무슨 짐승처럼 인육을 못 뜯어 안달이니 도저히 버틸 수가 없다. 전 세계 인구가 70억이 넘는데 절반만 사망했다 쳐도 좀비가 35억 마리다.

'데이 알 빌리언즈'는 이처럼 꿈도 희망도 없는 좀비의 물량공세를 적나라하게 묘사한다. 일단 게임의 전체적인 구성은 RTS에 가깝다. 건물을 지어 생존자를 모으고 훈련시키며 각종 방어시설로 수비를 공고히 하면 된다. 다만 여기서는 상대 진영 대신 끝도 없이 쏟아지는 좀비에 맞서야 한다. 문제는 그 머릿수가 정말 수십억(Billions)은 될 정도라 화면 전체를 빼곡히 메우는 장관을 연출한다. 실상가상 이쪽은 증기기관을 사용하는 시대라는 설정. 행운을 빈다. **한**

**GameMeca**

다양한 게임 테마를 소개하는 '순정남'은 대한민국 최고의 게임 웹진 <게임메카>의 제휴 콘텐츠입니다. 더 많은 게임 관련 기사는 게임메카에서 확인할 수 있습니다.







전술인형이 진화한다

X.D.글로벌

소녀전선 업데이트

X.D.글로벌은 2월 1일,  
모바일 RPG '소녀전선'에 새로운 개조 시스템을  
포함한 대규모 업데이트를 진행했다.

글 <게임메카> 김현상 기자 사진출처 게임 공식사이트

이번 업데이트에서 추가된 것은 '마인드맵 업그레이드'다. 플레이어는 총 3단계에 걸쳐 인형을 강화하고, 새로운 스킬과 진형 버프를 획득할 수 있다. 최종 단계 업그레이드 시, 새로운 일러스트와 SD캐릭터를 볼 수 있다. '마인드맵 업그레이드'를 하기 위해서는 새로 오픈하는 '모의작전: 마인드 회랑'에서 얻을 수 있는 기억 파편 및 코어 자원이 필요하다.

또 게임 내 전투 최적화에 관한 소식도 전했다. 이제 '소녀전선' 전투 내에서 제대의 사정거리와 제대 이동, 화살표 표시를 더욱 명확히 확인할 수 있게 되었으며, 전투 결과창에서 SD캐릭터 승리모션을 볼 수 있게 됐다.

이 외에도 숙소 내의 방문자가 '칭찬하기'를 누른 후, 글을 남길 수 있는 기능, 부속실 '카페' 시설인 '영사기', '만화책장'에서 '소녀전선' 관련 영상과 만화를 열람할 수 있는 콘텐츠가 추가됐다. 영상 및 만화를 보려면 게임 내 자원 '전지'가 소모된다.



▲ (위) 최적화된 '소녀전선' 전투 화면 / (아래) 전투 결과창에서 SD캐릭터 승리모션을 볼 수 있다.



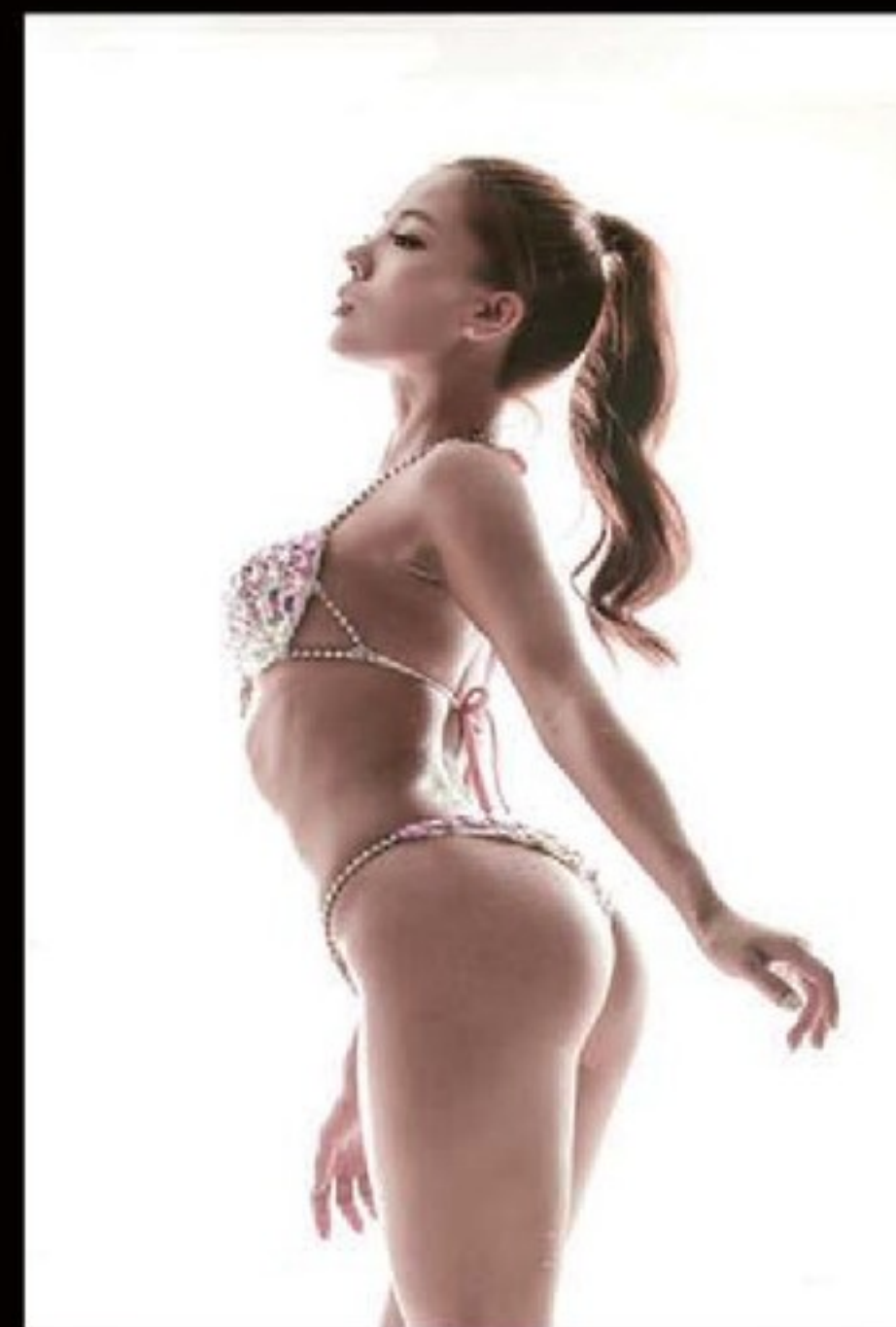
▲ 전지를 사용해 영상과 만화를 볼 수 있다.



GameMeca

최신 인기 애플리케이션 게임을 소개하는 '앱 서틀'은  
대한민국 최고의 게임 웹진 <게임메카>의 제휴 콘텐츠입니다.  
더 많은 게임 관련 기사는 <게임메카>에서 확인할 수 있습니다.





Hair & Makeup Artist  
**KIMJINHEE**



TEL: 010-3110-1566

ADDRESS : 서울 강남구 논현동 152-5 아이빌힐타운 720호



사진 기술로 기교를 부리기보단  
피사체인 모델의 혼을  
담는 데 주력하겠습니다.

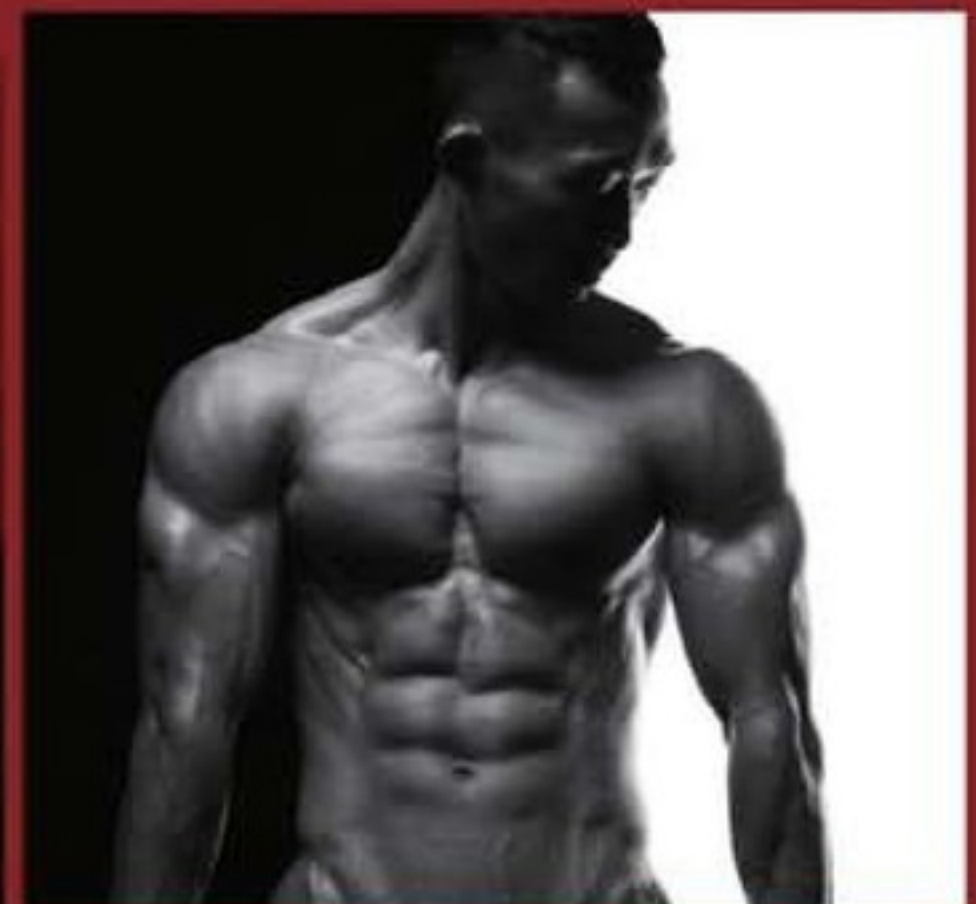
스티브백

검색

포토그래퍼 스티브백

Photograph by Steve Baek - [www.body-profile.com](http://www.body-profile.com)







오빠, 차 뽑았다

# 미니카와 함께 세상을 달려보자

미니카. 실제보다 모든 게 작아진 모형 레이싱 자동차지만  
그만큼 모든 부분에 직접 관여해 자신만의 차를 창조할 수 있다.  
아직도 '그걸' 갖고 노냐고 묻기 전에 모터 소리에 반응하는  
당신의 심장 소리에 귀 기울여보자.

글 · 사진 박상학 자료제공 (주)한국타미야, 이병인(B&S) 촬영협조 빅박스

직선 트랙을 쏜살같이 질주하고, 커브에서도 막힘이 없으며, 언덕에서는 멋지게 점프를 해댄다. 마치 영화 속 자동차 경주 신 같지만 미니카 만들기가 취미인 이들에게는 '이거 실화'다. 미니카의 매력에 빠진 남자들이 트랙 앞으로 모여드는 이때, 그들의 손에서 탄생하는 미니카들도 트랙을 달릴 준비를 마쳤다.





## 미니카란 무엇인가

※미니카: 기사에서는 '미니 사구' 대신 대중에게 익숙한 '미니카'라는 표현을 사용했다.

미니카는 1980년대부터 2000년대 초까지 남자들 사이에서 선풍적인 인기를 끌었던 레이싱 모형 자동차로 공식 명칭은 '미니 사구(MINI 4WD)'다. 사구는 사륜 구동의 줄임말로, 미니 사구(이하 미니카)는 모든 사륜구동 모형 자동차를 지칭하는 단어지만 주로 레이싱 관련 모형 자동차를 부를 때 사용된다. 미니카를 처음 만든 건 현 타미야의 회장 '타미야 순사쿠(Tamiya Shunsaku)'다. 그는 낮은 가격과 조립하기 쉬운 구조의 사륜구동 모형 자동차 개발에 열중했고, 1986년 최초의 레이싱 미니카를 발매했다. 한편, 과거엔 타미야 외에 몇몇 회사가 미니카 제조에 도전했지만 모두 타미야의 압도적인 기술력과 품질을 뛰어넘지 못했다. 현재 국내외 미니카 시장에서 타미야의 위치는 절대적이며, 미니카는 곧 타미야라는 공식이 성립됐다.

## 미니카의 핵심 구성

미니카는 크게 카울과 샤회로 구성되며 세부 부품으로는 배터리, 모터, 바퀴, 롤러 등이 있다.

사용자는 미니카에 들어가는 모든 부품을 자신이 원하는 대로 재가공할 수 있다. 개인의 경험과 능력에 따라 미니카를 가공하는 수많은 방법이 있다.

### 카울

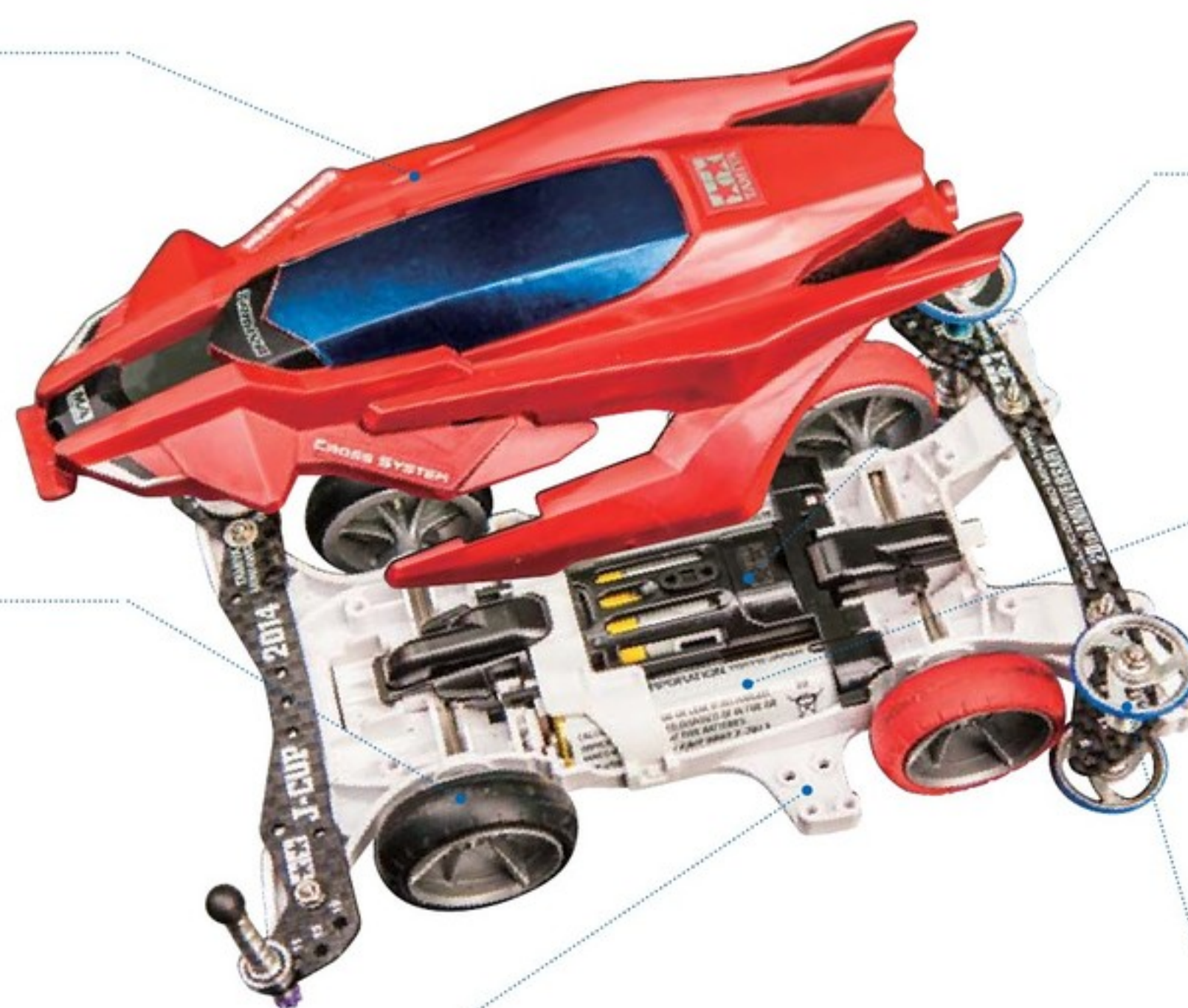
미니카의 뚜껑으로, 차체를 보호하는 동시에 미니카를 미적으로 표현하는 데 가장 큰 역할을 한다. 레진과 폴리카보네이트 두 가지 종류가 있다.

### 바퀴

휠과 타이어의 조합으로 지면에 구동력을 전달한다. 크기에 따라 대경, 중경, 소경으로 나뉜다.

### 샤회

미니카의 모든 부품이 결합하는 차체다. 어떤 샤회를 쓰느냐에 따라 미니카 종류가 달라진다. 모터 축이 한 개면 싱글 샤회, 두 개면 더블 샤회로 구분되며 각각의 샤회에는 다양한 종류의 하부 샤회가 있다.



### 모터

전력을 받은 후 모터 축에 회전을 발생시켜 미니카를 움직이게 하는 동력 장치로, 속력을 결정짓는 핵심 요소다. 참고로 타미야 공식 대회에서는 모터를 뜯어 개조하는 행위를 불법 개조로 간주한다.

### 배터리

미니카의 연료 역할을 하며, AA배터리 2개를 사용한다. 배터리 출력이 클수록 미니카의 속력이 빠르다.

### 롤러

미니카가 코너에서 최대한 안정적이고 감속 없이 주행할 수 있도록 해준다. 마찰이 적고 구경이 큰 롤러일수록 코너링 속도가 빨라진다.





▲ 사설 트랙이 있는 서울시 양천구의 완구&amp;카페 '빅박스'

## 미니카, 120% 즐기는 방법

이제 미니카가 무엇인지 감이 잡히는가. 미니카를 조립하고 제대로 즐겨보고 싶은 욕망이 꿈틀대진 않는가. 갓 미니카를 접한 이들을 위해 미니카를 더 잘 즐길 수 있는 팁을 소개한다.



### # 미니카는 달려야 제맛

자신이 만든 미니카를 들고 트랙으로 가보자. 손수 디자인하고 조립한 미니카가 트랙 위를 달리는 쾌감은 온전히 자신만 누릴 수 있는 행복이다. 물론 소장하기만 해도 좋지만, 미니카도 엄연한 자동차이므로 달릴 때 진가를 발휘한다. 전국의 미니카 경기장에 관한 정보는 (주)한국타미야([www.tamiya.co.kr](http://www.tamiya.co.kr)) 홈페이지에서 확인할 수 있다.



### # 대회 출전은 미니카 취미의 기폭제

미니카를 만들고 트랙에서 굴려봤다면 다음 단계는 대회 출전이다. 미니카의 가공 정도에 따라 클래스가 다양하게 나뉘므로 초보자도 충분히 즐길 수 있다. 실제 많은 초보자가 자신의 미니카 특성에 맞는 클래스에 출전한 후 미니카의 매력에 더 깊이 빠져든다고 한다. 대회는 (주)한국타미야 공식 대회와 직영 대리점 대회, 타미야와 관계 없는 로컬 대회가 있다.



### # 팀으로 함께 달리자

미니카 팀으로 활동하는 것은 미니카를 굴리면서 얻을 수 있는 또 다른 즐거움이다. 각 팀에는 수많은 미니카 고수가 즐비해 쉽게 접할 수 없는 미니카 관련 정보를 얻을 수 있고, 같은 취미를 가진 사람들과 더 많은 재미를 나눌 수도 있다. 사람이든 미니카든 혼자보다 함께 달려야 시너지 효과를 낼 수 있는 법이다.

## WATCH OUT! 초보 운전자라면 조심조심

차를 몰 때 상대방을 배려해야 하는 건 도로나 트랙이나 똑같다.

인명사고는 아니더라도 내 부주의로 상대방 차를 망가뜨릴 수도 있으니 트랙에서 자주 하는 실수 2가지를 명심하고 주의하자.

### 01 급하다고 뛰어다닌다

'천 리 길도 한 걸음부터'라고 했다. 급하게 서두르면 꼭 사고가 나기 마련이다. 미니카를 잡기 위해 트랙 사이를 다닐 순 있지만 자신의 미니카에만 몰두해 상대방 미니카 혹은 트랙을 밟을 수도 있으니 뛰어다니지 말자.

### 02 한 레인에 미니카 두 대를 놓는다

트랙 위를 달리는 미니카들의 속도에 익숙하지 않은 초보자들은 미니카가 방금 어디를 지나갔는지도 알기 벅하다. 따라서 이미 미니카가 달리는 레인에 자신의 미니카를 놓아 충돌하는 경우가 왕왕 발생한다. 명심하자. 미니카 사고는 보험처리가 되지 않는다.



## 남자들이 '또' 미니카에 빠진 이유

남자들은 유독 차를 좋아한다. 심지어 그것이 마음에 드는 여자를 태울 수도 없는 손바닥 크기라도 말이다. 남자들이 이토록 미니카를 좋아하는 이유는 뭘까. 직선과 곡선, 경사가 어우러진 트랙에서 뒤집어지고, 코스를 이탈한 미니카를 다시 조립하고, 계속해서 달리게 하는 건 어쩌면 미니카가 아니라 남자들 자신일 수도 있기 때문이다. 미니카를 매개로 세상이란 트랙을 완주하고 싶은 남자들의 대리 만족이다. 이것은 유독 스피드에 심장이 뛰는 남자들이 자신만의 세상을 사는 방법이기도 하다. 미니카에 흠뻑 취한 이들의 이야기를 직접 들어보자.



### # 자타공인 스피드 킹 이병인

국내 미니카 동호회 중 가장 오래된 역사를 자랑하는 B&S 팀에서 18년째 활동 중인 이병인 씨. 세월의 내공이 말해주듯 그는 2015년과 2017년에 타미야 미니사구 한국대표 선발전 오픈 클래스(스피드 종목)에서 우승을 차지한 스피드 '킹'이다. 초등학교 5학년 때부터 미니카를 너무 좋아

해 도저히 손에서 놓지 못했다고. "미니카는 답이 없다. 종류도 많고, 그 종류 안에서도 계속 변화를 주고 있기 때문에 뚜렷하게 갇혀 있지 않다는 매력이 있다."



### # 일편단심 미니카 김승원

한국에서 열리는 타미야 대회 시 검차 및 트랙 레이아웃 구성을 담당하는 (주)한국타미야(대표: 김현근) 직원 김승원 씨. 입사 전에 선수로 활동했다는 그는 취업 시기에 타미야의 문을 두드렸다. 20대 후반에 우연히 산 미니카가 취미를 거쳐 어느새 직업으로 자리 잡게 된 것. "국외 대회 인솔

당시 외국인들과 만나 일을 하면서 '미니카가 나를 여기까지 데려다줬구나'라는 생각이 들었을 때 보람이 있었고, 감회가 새로웠다."



### # 열정의 승부사 박용진

미니카를 만든 지 3년째인 박용진 씨. IT 관련 회사의 부장 직을 맡고 있는 그는 미니카를 향한 열정이 대단하다. 인스타그램에는 관련 게시물만 수백 개고, 과거엔 미니카 이백여 대를 소유했었다고. 미니카를 굴릴 땐 눈빛이 달라지는 박용진 씨를 이렇게 집중하게 만드는 힘은 무엇일까. "생각했던

디자인대로 차가 완성되면 기쁘다. 경기장마다 트랙 코스가 다른데, 코스를 클리어할 때마다 '내 실력이 되는구나'라는 희열을 느낀다."







Autonomous Car

## 자율주행기술, 어디까지 왔을까?

자율주행기술은 이제 자동차 제조사의 기술 과시용이 아닌 현실이다.

글 김종우(〈TopGear〉 한국판 에디터)







최근 몇 년간 전 세계 자동차업계의 가장 큰 화두는 전기자동차와 자율주행이다. 그동안 화석연료를 대체할 차세대 에너지원으로 여러 가지가 거론됐지만 결국 미래에는 전기가 자동차의 주력 에너지원으로 낙점된 듯 보인다. 전기를 사용함으로써 자동차는 가전제품으로 탈바꿈하고 있고, 이런 생태계 변화로 몇몇 전통적인 자동차업체가 지배했던 자동차산업은 다양한 IT 업체 유입으로 기존 질서가 무너지고 있다. 웹서비스에 기반을 둔 IT 기업이나 가전제품, 배터리, 디스플레이 등을 생산해온 가전기업들이 자동차산업으로 진출하고 있는 것이다.

각종 산업의 융합체로 거듭나고 있는 자동차는 이동수단을 넘어 컴퓨터나 스마트기기, 항공우주산업과 같은 첨단기술산업의 집약체로 다시 태어나고 있으며 다양한 첨단기술이 빠르게 적용되고 있다. 특히 4차산업의 정점에 선 기술로 언급되고 있는 자율주행기술은 커넥티비티 시스템과 함께 자동차 첨단화의 핵심 기술이라 할 수 있다. 자율주행기술은 경제적 가치는 물론, 안전사고 예방, 에너지 절감, 교통약자의 이동권 보장 등 다양한 장점이 있으며 상용화에 성공할 경우 자동차 관련 산업, 재료와 IT기술은 물론, 금융 등의 산업에까지 부가가치 창출 면에서 혁신적인 변화를 일으킬 것으로 전망된다.



### 자율주행기술을 구분하는 지표는?

현재 자율주행기술은 다양한 업체에서 연구하고 있어 자율주행 단계에 관한 국제적 표준이 아직 정해지지 않은 상황이다. 대표적인 자율주행지표로는 미국도로교통안전국(NHTSA, The Department of Transportation and the National Highway Traffic Safety Administration)이 정한 0~4단계 총 5단계나, 국제자동차기술자협회(SAE, The Society of Automotive Engineers)에서 정한 0~5단계 총 6단계에 따라 자율주행 자동차 기술을 구분해왔다. 하지만 최근 미국 교통부가 SAE 자율주행단계 구분법을 사용할 것이라 밝혀 0~5단계의 자율주행 구분이 국제표준으로 자리 잡을 것으로 보인다.

### SAE 구분에 따른 자율주행 단계

단계	정의	주요 내용	기본조작	모니터링	백업	시스템 작동환경
레벨 0 0	비자동화 (No Automation)	운전자가 전적으로 모든 조작을 제어하고, 모든 동적 주행을 조장하는 단계	운전자	운전자	운전자	-
레벨 1 1	운전자보조 (Driver Assistance)	자동차가 조향 지원시스템 또는 가속/감속 지원시스템에 의해 실행되지만 사람이 자동차의 동적 주행과 관련된 모든 기능을 수행하는 단계	운전자	운전자	운전자	몇 가지 운전모드
레벨 2 2	부분자동화 (Partial Automation)	자동차가 조향 지원시스템 또는 가속/감속 지원시스템에 의해 실행되지만 주행환경의 모니터링은 사람이 하며 안전운전 책임도 운전자가 부담	시스템	운전자	운전자	몇 가지 운전모드
레벨 3 3	조건부자동화 (Conditional Automation)	시스템이 운전 조작의 모든 측면을 제어하지만, 시스템이 운전자의 개입을 요청하면 운전자가 적절하게 자동차를 제어해야 하며, 그에 따른 책임도 운전자가 부담	시스템	시스템	운전자	몇 가지 운전모드
레벨 4 4	고도자동화 (High Automation)	주행과 관련된 핵심제어, 주행환경 모니터링 및 비상시의 대처 등을 모두 시스템이 수행하지만 시스템이 전적으로 항상 제어하는 것은 아님	시스템	시스템	시스템	몇 가지 운전모드
레벨 5 5	완전자동화 (Full Automation)	모든 도로조건과 환경에서 시스템이 항상 주행 담당	시스템	시스템	시스템	모든 운전모드

SAE의 구분에 따르면 주행 상황을 시스템이 모니터링하는 레벨 3부터 본격적인 자율주행기술이 사용됐다고 할 수 있다. 자율주행 단계를 좀 더 쉽게 풀이해보자면, 자동차를 운전하는 데 꼭 필요한 요소는 페달을 조작하는 발, 스티어링 휠을 조작하는 손, 주행 상황을 감지하는 눈, 위험에 대응할 수 있는 머리, 이 모든 것을 종합한 운전자가 있다. 자율주행 레벨 1은 페달을 조작하는 발이, 레벨 2는 스티어링을 조작하는 손, 레벨 3는 주변 상황을 감지하는 눈, 레벨 4는 상황을 판단하는 머리, 레벨 5는 운전자가 필요 없어지는 것.





### 자율주행기술, 어디까지 왔을까?


최근 모터쇼에 등장한 콘셉트카를 살펴보면 '레벨 4, 레벨 5의 자율주행기술을 적용'이라는 설명을 자주 접할 수 있다. 하지만 콘셉트카는 미래 자동차의 청사진을 보여주는, 말 그대로 '콘셉트' 모델일 뿐 아직 상용화 단계에 이른 모델이 아니다. 실제 우리가 사용할 수 있는 자율주행 단계는 레벨 1이나 레벨 2다. 레벨 1의 자동차는 일정 속도를 설정하면 앞차와 차간 거리를 유지하며 주행하는 어댑티브 크루즈 컨트롤(ACC), 앞차와의 추돌이 예상될 때 제동을 걸어주는 긴급제동시스템(AEB)이 사용된다. 레벨 2의 자동차는 레벨 1의 기술에 더해 차선이탈 경고 및 유지시스템(LDWS & LKAS), 후측방경보시스템(BSD) 등과 더불어 자동주차시스템이 사용된 자동차를 말한다. 테슬라의 오토 파일럿이나 메르세데스-벤츠의 인텔리전트 드라이빙, 볼보의 파일럿 어시스트2, BMW의 드라이빙 어시스턴트 플러스, 제네시스의 액티브 세이프티 컨트롤 등이 적용된 모델을 레벨 2 자율주행차로 분류할 수 있다.

본격적인 자율주행차로 분류할 수 있는 레벨 3의 경우 현재 단 1대만 상용화됐다. 지난 2017년 7월에 공개된 4세대 A8이다. 세계 최초의 레벨 3 자율주행기술 양산차라는 타이틀과 함께 A8은 세계 최초의 라이더(LiDAR)센서 적용, 클라우드 서버를 이용한 주행 데이터 분석, 슈퍼컴퓨터를 활용한 주행 상황 처리 및 딥 러닝 기술을 이용한 주행 학습 등 그간 콘셉트카나 프로토타입 자동차에만 사용됐던 첨단 기술을 양산차에 최초 적용했다는 점에서 큰 의미가 있는 모델이다.

아직 양산차의 경우 레벨 4 이상 자율주행기술이 적용된 모델은 없다. 구글에서 개발 중인 무인자동차가 레벨 4 정도의 자율주행기술을 보유한 것으로 알려졌으며, 지난 2016년 LA모터쇼에서 현대차가 개발한 아이오닉 일렉트릭 자율주행 콘셉트카가 레벨 4 수준의 자율주행을 선보였다. 자동차 업체별로 조금의 차이는 있지만 2020년쯤에는 레벨 4의 자율주행자동차가 대거 등장할 예정이며, 2035년쯤에는 레벨 5의 완전 자율주행차가 시판될 예정이라고 한다.



### 국내 자율주행기술 개발 상황

국내에서는 현대차, 네이버, 삼성전자, 만도, 서울대학교, 카이스트 등 10개 이상의 기관이 자율주행 관련 기술을 개발하고 있고 시험주행 및 운행허가를 획득해 시험주행을 진행하고 있다. 특히 지난해에는 네이버(2월), 삼성전자(5월), LG전자(5월)가 자율주행 시험자동차의 신규 운행허가를 신청했으며 서울대학교의 스누버 자율주행 시험자동차가 여의도 시험 주행을 완료했다. 정부 차원에서도 자율주행기술 개발을 4차 산업혁명에 대응하기 위한 5대 투자영역 중 하나로 선정하고 지난해 5,035억 원을 지원했는데, 올해는 이보다 33.7% 증액된 6,731억원을 지원해 육성할 예정이다. 





# ULTRA BCAAs

## 회복을 위한 필수 아미노산

**7g**  
BCAAs 함유  
1회 섭취참고량당(14g)

**L** 류신 3.5g 함유  
1회 섭취참고량당(14g)

**3** 부원료 3종 추가 함유  
글루타민, 베타인, 타우린

**C** 비타민C 70mg 함유  
1회 섭취참고량당(14g)

딸기 망고 맛



**NEW**  
신제품



### 운동 중 섭취 효과를 직접 느껴보세요!

1회 섭취참고량 약 2스푼(14g) / 총 64회 제공량(900g)

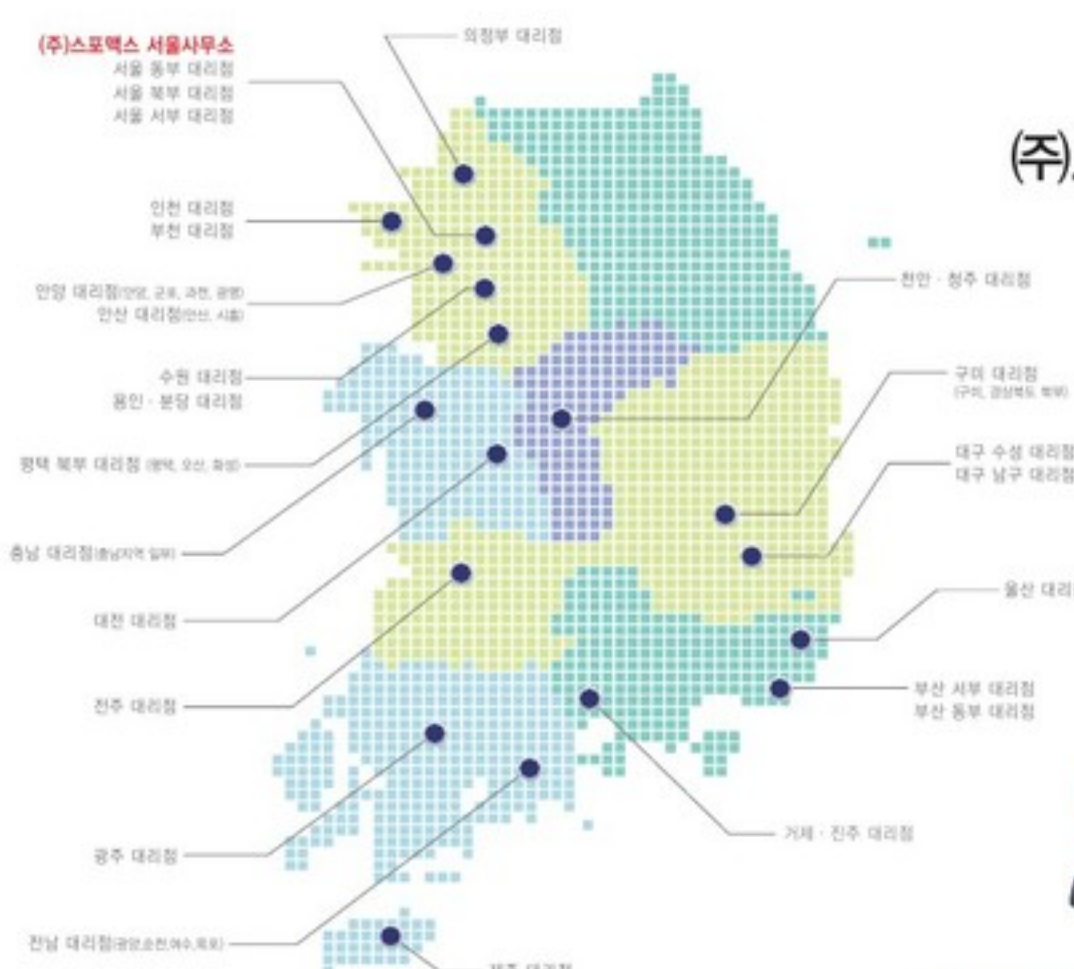
영양정보

\*%영양성분 기준치: 1일 영양성분 기준치에 대한 비율

1회 제공량당	함량	%영양성분 기준치	1회 제공량당	함량	%영양성분 기준치
열량	36kcal	-	콜레스테롤	0mg	0%
탄수화물	2g	0.6%	나트륨	100mg	5%
당류	0g	-	류신	3.5g	-
식이섬유	1g	4%	이소류신	1.75g	-
단백질	7.5g	13.6%	발린	1.75g	-
지방	0g	0%	글루타민	840mg	-
포화지방	0g	0%	베타인	420mg	-
트랜스지방	0g	-	타우린	420mg	-

■ 식품의 유형: 기타가공품 ■ 원재료명 및 함량: BCAA [L-로이신 49.6%, L-이소로이신 24.8%, L-발린 24.8%, 레시틴(해바라기/중국산) 0.8%] 50.342%, 말기농축액분말(국산) 12%, 아스파탐(합성 감미료), 글루타민 6%, 구연산, 합성착향료(망고향분말) 4.5%, 타우린 3%, 베타인 3%, DL-사과산, 정제소금(국산), 합성착향료(딸기향분말), 잔탄검, 비타민C, 비트레드, 치자황색소, 수크랄로스(합성감미료) **대두 함유**

※이 제품은 우유, 난류, 복숭아, 토마토, 돼지고기를 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다.



울트라 BCAAs는  
(주)스포맥스 매장에서만  
판매합니다.

매장  
전용 제품



매장 & 제품 문의  
1577-9699

자세한 위치는 '지역명+스포맥스'를 검색해 주세요

예시) 전주 스포맥스

검색





견과류의 고급화

## 너츠 스토리 '더 너츠 엑셀런스'

오도독 씹히는 식감에 고소한 향. 거기에 콜레스테롤 억제와 피부 미용 등 건강에도 좋은 견과류. 국민 건강 간식 견과류를 하나로 묶은 프리미엄 견과류 '더 너츠 엑셀런스'를 만나보자.

글 신희승 사진제공 B&G 트레이딩

몸에 좋고 맛도 좋은 건강 간식 견과류. 다양한 종류의 질 좋은 견과류를 적정량 섭취하는 것이 가장 이상적이다. '더 너츠 엑셀런스'는 호두, 피칸, 아몬드, 마카다미아, 사차인치, 캐슈넛, 헤이즐넛 총 7가지 견과류를 1일 권장량인 25g씩 한 봉지에 담아 편하게 즐길 수 있도록 제공한다.

### 영양소를 지키는 크리스피 로스팅

'더 너츠 엑셀런스'는 불로 견과류를 볶아내는 기존의 로스팅이 아닌 마이크로웨이브로 식품을 건조하는 크리스피 로스팅 기법을 사용한다. 덕분에 고유의 향과 영양소를 거의 손상하지 않고 바삭한 식감을 유지함은 물론, 쉽게 타버려 로스팅이 어려웠던 호두도 로스팅해 맛과 영양을 배가시킨다. 뿐만 아니라 로스팅 과정에서 발생하는 열은 견과류에 남아 있는 균을 없애고 유분과 수분을 추출해 장기간 보관할 수 있게 한다.

### 오메가3가 풍부한 슈퍼푸드, 사차인치

프리미엄 제품답게 '더 너츠 엑셀런스'에는 타 견과류 제품에서는 만나기 힘든 특별한 견과류가 들어있다. 오메가3가 풍부해 '오메가넛'이라고도 불리는 사차인치가 그 주인공. 고대 잉카제국부터 '땅 위의 별'이라고 불리던 고급 견과다. 지방의 48%가 오메가3 지방산으로 이루어진 사차인치는 식물의 열매 중 오메가3를 가장 많이 함유한 것으로 밝혀져 일찌감치 슈퍼푸드로 자리매김했다. 오메가3는 몸에서 자체 생성할 수 없어 음식을 섭취해 채워줘야 하며, 혈관 청소 효과가 있고 DHA와 EPA로 이루어져 기억력 촉진과 치매 예방에 좋다. 게다가 EPA는 항산화 효능도 있어 피부노화 방지에도 효과적이다. 몸에도 좋고 맛도 좋은 견과류, 이제 '더 너츠 엑셀런스'로 간편하게 즐겨보자.



더 너츠 엑셀런스 8만9천9백원(100봉)



**FLEXGOLD**

# SPARTAN BOOSTER

성능으로 승부하는 운동 전 에너지 보충제



- **믿기지 않는 근육 펌핑:** 수박추출물 중 L-시트룰린 924mg 함유 / L-아르기닌 1,050mg 함유 (1회 섭취참고량당[14g])
- **강력한 고카페인:** 과라나추출물 중 카페인 168mg 함유 / L-티로신 490mg (1회 섭취참고량당[14g])
- **지치지 않는 체력:** 베타인 980mg 함유 / 타우린 490mg 함유 (1회 섭취참고량당[14g])
- **사과 1/3개 보다 낮은 칼로리:** 1회 섭취참고량당(14g) 36kcal

※ 어린이, 임신부, 카페인 민감자는 섭취에 주의 하십시오. 숙면을 위해 취침 4시간 전 이후로는 섭취하지 마십시오.

스포맥스

검색

고객센터 1577-9699

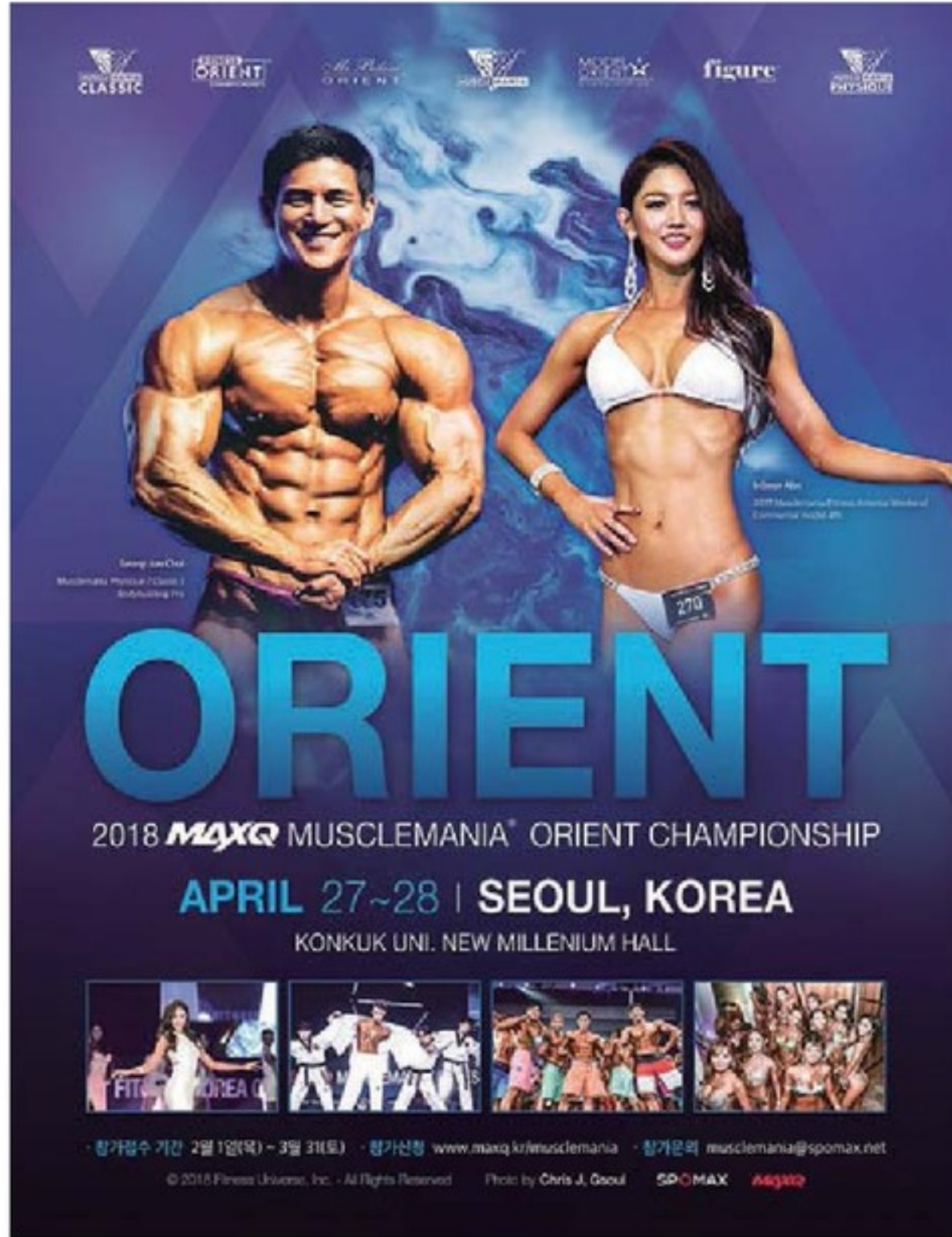
스포맥스 공식 온라인스토어 [www.spomax.kr](http://www.spomax.kr)

**SPOMAX**



대한민국 최강 피트니스 축제가 열린다

## 2018 맥스큐 머슬마니아® 오리엔트 챔피언십 개최



국내 최고의 피트니스 대회인 머슬마니아가 대단원의 막을 올린다. '2018 맥스큐 머슬마니아 오리엔트 챔피언십'이 오는 4월 27~28일 양일간 건국대학교 새천년관 대공연장에서 개최된다. 유승옥, 최설화, 이연화, 황철순, 홍지원 등 국내외의 핫한 피트니스 스타를 배출해온 머슬마니아 대회에서 올해는 어떤 스타가 등장할지 벌써 많은 관심이 쏠리고 있다.

(주)스포맥스가 주최·주관하는 머슬마니아 대회는 지난해부터 아시아대회로 격상돼 많은 피트니스 선수가 줄지어 참가하고 있다. 머슬마니아 보디빌딩, 머슬마니아 클래식, 피규어, 피지크, 모델(패션 모델/스포츠모델/머슬모델), 미즈비키니, 피트니스 등 7개 종목에서 공정한 심사를 거쳐 최고의 피트니스 선수들을 배출한다. 또 출전선수들은 방송, 모델 등 다양한 분야로 진출하고 있어 머슬마니아는 선수들에게 다양한 기회의 장으로 자리 잡았다.

머슬마니아 코리아 김근범 프로모터는 "2018년 머슬마니아는 '라이징 스타'를 콘셉트로 피트니스 열풍을 이끌어갈 차세대 스타를 발굴하는 장이 될 것"이라며 "머슬마니아에 지속적인 관심과 성원을 부탁드립니다"라고 전했다. 한편 참가접수는 2월 1일~3월 31일 머슬마니아 코리아 공식 사이트([www.maxq.kr/musclemania](http://www.maxq.kr/musclemania))에서 할 수 있고, 머슬마니아 코리아 카페([www.musclemania.kr](http://www.musclemania.kr))에서 대회 관련 소식을 확인할 수 있다.

모두를 빛나게 하는 불꽃

## 2018 평창 동계올림픽 성화 봉송, 머슬마니아®와 함께!

피트니스 한류로 세계를 향해 도전하고 있는 머슬마니아 코리아 선수들의 열정이 평창 올림픽 성화 봉송으로 이어졌다. 영하의 추운 날씨에도 성화 봉송에 참가한 머슬마니아 선수들은 모두 한마음으로 뜻을 모아 평창 올림픽의 성공적인 개최를 기원했다.

지난 1월 15일 (주)스포맥스 김근범 대표와 머슬마니아 출신 선수 열 명이 서울시 서초구에서 진행된 '2018 평창 동계올림픽대회 및 동계패럴림픽대회' 성화 봉송에 참여했다. 이날 행사에는 한국모델협회 양익식 회장과 임주완 부회장이 주자로 나섰으며, 김근범 대표를 비롯해 피트니스 선수 겸 모델 설동근, 신성아, 안인선, 이연화, 이은지, 이해원, 이휘진, 윤혜주, 조미정, 최미진이 지원주자로 함께 뛰었다. 성화 봉송 주자는 남북한 국민 수를 상징하는 7,500명으로 구성되어, 평화와 화합을 추구한다. 또 주자와 함께하는 2,018명의 지원 주자는 2018 평창대회를 상징하며, 성화를 수호하고 성화 봉송의 순간을 전 세계와 나누는 메신저다. 한편, 성화 봉송은 대회의 시작을 알리는 첫 번째 공식행사이자 전 국민의 참여 속에서 올림픽 분위기를 조성하며, 성화 봉송로를 따라 펼쳐져 있는 대한민국의 특별한 문화 관광 콘텐츠를 전 세계에 알리는 대규모 행사다. 올림픽 대회에서 가장 중요한 상징인 성화 봉송은 전 세계에 영감을 전달하고 모든 사람이 함께 기쁨을 느낄 수 있는 감동적인 이벤트다.





대한민국 스포츠·레저산업 문화가 한곳에

## 제11회 동아 스포츠·레저산업 박람회 개최

동시개최 : MBC 건축박람회 | 한글 인터넷주소 : 동아전람

**동아 스포츠·레저산업 박람회**  
Dong-A Sports & Leisure Industry EXPO

기간/장소 : 제11회 동아 스포츠·레저산업 박람회  
2018. 5. 10(목) ~ 5. 13(일)  
KINTEX

기간/장소 : 제12회 동아 스포츠·레저산업 박람회  
2018. 8. 23(목) ~ 8. 26(일)  
KINTEX

기간/장소 : 제2회 부산 스포츠·레저산업 박람회  
2018. 11. 23(금) ~ 11. 25(일)  
부산 엑스포

· 출품대상 및 품목  
헬스·피트니스 / 아웃도어 용품 / 등산 및 캠핑 용품 / 레저차량·용품 / 자전거 / 당구 용품 / 승마 용품 / 구기 스포츠 용품 / 드론·RC 용품 / 동계스포츠 용품 / 익스트림·레저 스포츠 / 스포츠 의류기기 / 동계 스포츠 용품 / 운동장 및 생활체육시설 / 승마용품 / 기타스포츠 및 레저 관련 용품

참가문의 : 동아전람 Tel. 02-780-0366 / Fax. 02-780-0368

주최 : 동아전람

\*동아전람 홈페이지에 사전등록을 하시는 분께는 무료관람 초청장을 발송해 드립니다.  
www.dong-aexpo.co.kr

‘제11회 동아 스포츠·레저산업 박람회’가 오는 5월 10일부터 13일까지 4일간 KINTEX(일산 킨텍스)에서 진행된다.

(주)동아전람이 주최하는 ‘제11회 동아 스포츠·레저산업 박람회’는 참가업체를 대상으로 대대적인 홍보를 진행하고 최고의 마케팅 장소를 제공하여 스포츠·레저산업을 활성화하는 것이 목적이다. 이번 박람회는 제47회 MBC 건축박람회와 함께 진행되며, 헬스·피트니스, 아웃도어 용품, 자전거, 수중·수상스포츠, 기타 스포츠 및 레저 관련 용품 등 스포츠·레저산업과 관련된 기업들이 참여한다.

‘제11회 동아 스포츠·레저산업 박람회’ 출품 신청은 선착순 마감으로 진행되며, 동아전람 홈페이지에 사전등록을 하면 무료관람 초청장을 보내준다. 박람회와 관련된 사항은 동아전람(02-780-0366)에서 문의 가능하다.

### ※ 제11회 동아 스포츠·레저산업 박람회 출품대상 및 품목

헬스·피트니스 / 아웃도어 용품 / 등산 및 캠핑 용품 / 레저차량·용품 / 자전거 / 당구 용품 / 승마 용품 / 구기 스포츠 용품 / 드론·RC 용품 / 동계스포츠 용품 / 익스트림·레저 스포츠 / 스포츠 건강식품 / 수중·수상스포츠 / 스포츠 의류기기·용품 / 운동장 및 생활체육시설 / 기타 스포츠 및 레저 관련 용품

2018 새해 기운차개 <MAXQ> 정기구독 이벤트 당첨자 5명

## ‘스켈리도 롱 패딩’ 증정



국내 최고의 헬스 남성지 <맥스큐>가 ‘2018 새해 기운차개 이벤트’를 진행해 정기구독 이벤트 상품을 구매한 고객 중 추첨을 통해 ‘스켈리도 롱 패딩’을 증정했다.

<맥스큐>가 2018 무술년 개띠 해를 맞이하여 몸짱이 되고 싶은 독자들을 위해 2017년 12월 26일부터 2018년 1월 22일까지 정기구독권을 다른 사은품과 함께 최대 50%까지 할인하는 이벤트를 진행했다. 동시에 정기구독 이벤트 상품을 구매한 고객 전원에게는 ‘스켈리도 롱 패딩’ 자동 응모 기회가 주어졌다. 독자들은 역대 최고의 이벤트에 열띤 호응을 보내면서 <맥스큐> 1년 정기구독 이벤트 상품을 구매했다. <맥스큐> 관계자는 독자들의 호응에 감사드리라며 한정판 스켈리도 롱 패딩을 받을 5명을 추첨해 1월 24일 <맥스큐> 사이트와 페이스북에서 공개했다.

한편, 한정판 스켈리도 롱 패딩은 우수한 내구성을 자랑하는 신소재 신세탁다운을 사용해 열을 흡수하고 방출해 약 4도의 온도 상승효과를 자랑한다. 뛰어난 보온성 덕분에 옷을 겹겹이 입지 않아도 추운 겨울에도 따뜻하게 지낼 수 있다. 또 냄새가 없고 쉽게 꺼지지 않는 불륨감을 자랑해 늘 산뜻한 기분으로 입을 수 있다. 디자인은 기본에 집중해 더욱 깔끔한 스타일로, 자유로운 활동성과 완벽한 퀄리티를 자랑하며 실용적이고 디테일한 기능으로 스포티 감성을 더한다.





머슬마니아®를 빛낸 100개의 별

## 2018 머슬마니아®의 밤

지난 1월 28일, 서울 신사동 리버사이드 호텔 7층 콘서트홀에서 '2018 머슬마니아의 밤' 행사가 진행됐다. (주)스포맥스가 기획한 이번 행사는 새해를 맞이하여 머슬마니아 참가자 및 관계자들 간의 단합을 다지기 위해 개최되었다.

'2018 머슬마니아의 밤'은 1부와 2부로 나누어 진행됐다. 1부에는 스포맥스 대표 인사말, 머슬마니아 고문 축하, 시상식, 단체 사진 촬영이 이루어졌고, 2부에는 축하 공연인 머슬 공연, 마술쇼와 함께 식사 및 담화를 나누는 시간을 가졌다. 식사가 끝난 후에는 경품 추첨과 베스트 드레서상 시상식이 진행됐다. 스포맥스 대표인 김근범 대표가 인사말을, 머슬마니아 조근호 고문이 축사를 전했다. 전체 행사 진행은 3명의 MC가 책임졌다. 1부 진행은 스포츠 트레이너인 박지은 교수와 JIBS 제주방송 소속인 장성규 아나운서가, 2부에는 장성규 아나운서의 바통을 이어 받아 KBSN 출신 김동민 아나운서가 진행을 맡았다. 2부의 시작을 알린 머슬 공연은 신다원, 안인선, 이휘진 선수가 나서 무대를 꾸몄다. 공연은 드레스 부문과 비키니 부문으로 나누어 진행됐고, 그녀들의 아름다운 공연에 참가자들은 박수를 아끼지 않았다. 머슬 공연이 끝난 후에는 마술쇼와 식사 자리가 차례로 이어졌다.

2017년을 빛낸 선수에게 주는 올해의 선수상은 김정현 선수와 황혜민 선수가 수상했다. 최우수 선수상은 최규성, 최성준, 이대원 선수가 수상했으며 신인선수상은 이휘진, 안인선, 나대웅 선수



가 받았다. 이 외에도 미디어상, 우수상, 장려상, 공로상 등 머슬마니아를 빛낸 선수들에게 감사와 존경을 표하는 시상이 이루어졌다. 그리고 현장에서 선발한 베스트 드레서상은 파란색 정장을 멋지게 소화한 이원준 선수와 아름다운 드레스를 뽐낸 김시아 선수가 차지했다.

'2018 머슬마니아의 밤' 행사는 100명 이상의 참가자가 자리를 빛내주어 성황리에 끝났다. 머슬마니아의 밤 행사는 매년 개최될 예정이라고 하니 다음 행사는 어떤 프로그램과 어떤 사람들로 채워질지 기대된다. **MAXQ**





## EVENT SCHEDULE

최고의 보디를 뽐낼 BODYBUILDING & FITNESS 대회 일정

3/17

2018 WBC IN JEOLLA  
(전라지부)

3/25

AGP 인 서울 아마추어  
올림피아 예선

3/31

2018 슈퍼링크배  
KAFF&PCA 코리아 챔피언십

4/7

제6회 김포시장기 미스터 김포  
&피트니스 선발대회

4/8

2018  
미스터&미즈 경남선발대회

4/8

2018  
수원시장기 선발대회

4/15

슈퍼핏 클래식 2018

4/15

2018 대구광역시  
동구청장배 피트니스 챔피언십

4/15

부천시장기  
제6회 미스터 부천 보디빌딩  
및 피트니스 선발대회

4/21

제2회 한미 슈퍼스타  
피트니스 클래식

4/21

PCA 아시아 오픈 시리즈

4/21

제11회 미스터 한복선발대회

4/27~28

2018 맥스큐 머슬마니아®  
오리엔트 챔피언십

※ 상기 대회 일정은 주최측의 사정에 따라 취소 또는 연기될 수 있으니 참고하시기 바랍니다.



실사출력  
대표브랜드

실사박사에서

품질

납기

가격

多 잡아드립니다

공짜!

★★★ 대량작업 한번 더 할인 해드립니다 ★★★

“자세한 내용은 홈페이지에서 확인하세요”

⊕ **전국최대 생산라인**  
UV 평판출력장비 / UV 롤투출력장비



출력장비  
200대  
보유

전국최대  
규모

• 일반현수막

열칼재단·나무미싱·사방고리·사방구멍 공짜!

2mx90cm	1장/ 4,500원	10장/ 24,000원
3mx90cm	1장/ 5,000원	10장/ 29,000원
4mx90cm	1장/ 5,500원	10장/ 34,000원
5mx90cm	1장/ 6,000원	10장/ 39,000원

롤투출 UV프린팅 고주파 연결없는 5M폭 출력 | 플렉스 UV프린팅 양면출력

# 초대형 UV프린팅

친환경 UV  
세계최강 해상도 **고품질 UV-3레이어 양면출력**

최첨단 시스템을 갖춘 멀티파워! 앞서가는 기업! 실사박사에서 경험하세요



★★★ 라텍스출력 시트지포함 ★★★  
★★★ 전 세계 최저가격으로 제작 해드립니다 ★★★

현수막 5mx90cm  
현수막 + 원형각목 + 끈 완벽조립 공짜! **한장부터 6,000원**

초대형 평판컷팅기 / CNC조각기 / 레이저장비로 각종 출력물을 원하시는 모양대로 컷팅을 해드립니다

• 실사출력

무광유포지	1mx1m	1장/ 6,000원
무광인화지	1mx1m	1장/ 6,000원
솔벤시트지	1mx1m	1장/ 7,000원
유브이시트지	1mx1m	1장/ 7,500원
라텍스시트지	1mx1m	1장/ 8,000원
시트 컷팅	1mx1m	1장/ 10,000원
투명시트지	1mx1m	1장/ 8,000원
안개시트지	1mx1m	1장/ 9,000원
반사시트지	1mx1m	1장/ 17,000원
무광캘지	1mx1m	1장/ 8,000원
무광백릿	1mx1m	1장/ 9,000원
그레이유포지	1mx1m	1장/ 8,000원
그레이캘지	1mx1m	1장/ 9,000원
페트지배너	60x180cm	1장/ 3,900원

대량추가할인

초정밀  
아크릴제작



오픈형박스	30x30x30cm	19,000원
아크릴현판	40x30cm	20,000원
메뉴판꽃이	10.5x14.9cm	1,700원
아크릴포켓	22.5x30.5cm	3,000원

★★★ 대량작업 한번 더 할인 해드립니다 ★★★

• 배너게시대 무광하코팅·사방구멍 포함 60cmx180cm



초저가  
보장

실내 X배너게시대 분리형 + 페트지배너 1장	고급 풀셋트/ 7,900원
실내 X배너게시대 일체형 + 페트지배너 1장	고급 풀셋트/ 8,900원
실내 X배너게시대 고급형 + 페트지배너 1장	고급 풀셋트/ 10,900원
실외 T배너게시대 회전형 + 현수막깃발 1장	고급 풀셋트/ 13,000원
실외 Y배너게시대 단면형 + 페트지배너 1장	고급 풀셋트/ 15,900원
실외 Y배너게시대 양면형 + 페트지배너 2장	고급 풀셋트/ 20,800원



자이언트배너  
배너게시대 5.4m  
현수막깃발  
110cmx330cm



등신대  
60cmx180cm  
폼보드5T  
UV단면출력  
철재받침대포함



에어간판  
80cmx250cm  
LED조명  
기본장착

풀셋트/ 100,000원	풀셋트/ 25,000원	풀셋트/ 130,000원
---------------	--------------	---------------

\*완성데이터로 접수 가능한 상품이며 소재비 + 출력비가 포함된 가격입니다. (부가세별도)

일반현수막  
대형현수막  
족자현수막  
솔벤·포토천  
유브이·라텍스  
플렉스·실사출력  
인화지·페트지  
시트지·유포지  
글자컷팅  
폼보드·포맥스  
부직포·어깨띠  
배너게시대  
등신대  
가로등깃발  
롤블라인드  
롤포스터  
차량용자석  
아크릴제품  
명함·전단지  
포스터·리플렛  
상품권·봉투  
스티커·초대장

명함 500장  
6,000원  
전단지 4,000장  
60,000원



www.1644-7484.com

대표번호 : 1644-7484 | E-mail : nan7484@naver.com  
TEL : 070-4360-8100~8115 | FAX : 032-674-7484  
웹하드 : nan7484 (아이디,비번동일) | 카톡문의(아이디) : asiawind

건강한 기업  
앞서가는 기업  
믿을수있는 기업





# FISAF KOREA



- ◆ 1994년 도입, 국내 최초의 퍼스널 트레이닝 교육기관
- ◆ 국제적으로 공인받은 FISAF만의 교육
- ◆ 17년간 퍼스널 트레이닝 교육을 위한 전문 교육관
- ◆ 퍼스널 트레이닝 FISAF 국제 자격증만이 국내에서 인정받는 자격증입니다.

## 교육 대상

- ▶ 퍼스널 트레이너 자격증 취득 희망자
- ▶ 휘트니스 클럽 운영자 및 지도자
- ▶ 체육대학 졸업생 및 졸업예정자
- ▶ 생활체육지도자 자격증 취득 예정자
- ▶ 운동을 체계적으로 배워보고자 하시는 분
- ▶ 운동 초보자분들도 지원 가능함

## 평일 정규반 2개월 과정

- ▶ 오전반 : 월~금요일 오전9시~오후1시
- ▶ 오후반 : 월~금요일 오후3시~오후7시

## 주말반 2개월 과정

- ▶ 주말반 : 토~일요일 오전9시~오후6시

[WWW.FISAF.CO.KR](http://WWW.FISAF.CO.KR)





# SPORTS & HEALTH CARE

## 스포츠건강관리학부

**몸짱 프로젝트 진행 & 몸과 건강을 다스리는 전문인 양성**

전문화 된 스포츠 프로그램을 중심으로 교육하며 전문지도자 양성을 목표로 생활체육지도자 자격증 취득 및 실기 위주의 수업을 실시하고 있습니다. 또한 다양한 분야의 산학연계를 통해 취업의 기회를 확대하고 있습니다.



### 실용음악예술학부

실용음악과  
K-POP과

### 연기예술학부

연기과/개그과  
액션연기과/예술경영과

### 영상예술학부

영화 · 방송제작과  
영상문예창작과

### 실용무용예술학부

방송댄스과/스트리트댄스과  
실용무용과/창작예술과

### 경찰경호학부

경찰행정과/경찰경호과  
해양 · 자치경찰과

### 음향미디어학부

영상음향과  
방송음향과  
미디어음향과

### 모델예술학부

모델과  
스포츠모델과

### 사진영상학부

사진예술과  
생활사진과

### 스포츠건강관리학부

퍼스널트레이닝과  
스포츠매니지먼트과  
스포츠엔터테인먼트과





# 〈맥스큐〉에 보내주신 독자 여러분의 사랑과 관심에 감사드립니다.

다음 호에는 **비타브리드 스칼프 샴푸**를 독자 선물로 드릴 예정이니 많은 참여 바랍니다.

※ 비타민 탈모 샴푸 / 1인당 1개 증정 / 52,000원 상당



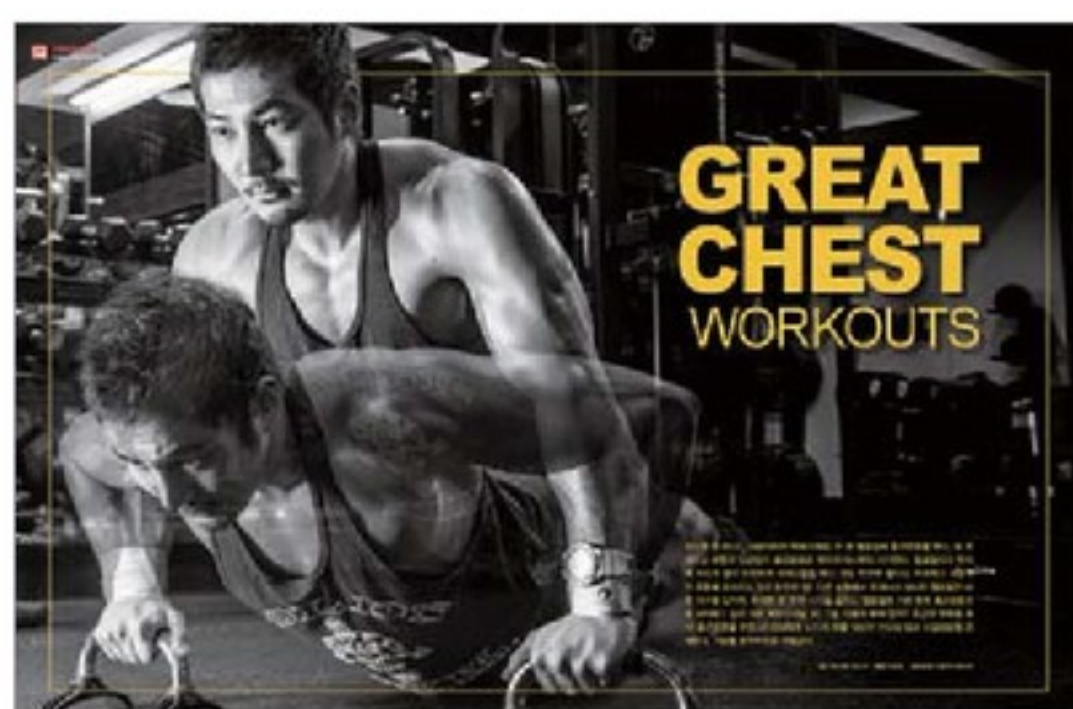
## 2월호 MAXQ

P.82

**Q** 이성현 선수처럼 멋진 흉근을 가지고 싶은 독자입니다. 이성현 선수의 흉근운동법 중에 바벨 벤치프레스와 덤벨 프레스가 있는데, 바벨과 덤벨로 하는 가슴운동의 차이점은 무엇인가요?

이재영(부산광역시 해운대구)

**에디터:** 바벨 벤치프레스와 덤벨 프레스 모두 흉근 성장을 목표로 하지만, 약간 다른 점이 있습니다. 바벨을 사용하면, 대흉근의 전체적인 크기를 키워 균형 있는 상체를 만드는 데 효과적입니다. 덤벨보다 균형 잡기가 수월하고, 더 무거운 중량도 들 수 있습니다. 반대로 덤벨을 사용하면, 넓은 가동범위에서 동작이 이루어지기 때문에 가슴의 중앙과 바깥쪽 근육을 발달시키는 데 효과적입니다. 운동 방향의 선택 면에서 바벨보다 자유로우므로 손목의 방향이나 운동의 작용점들을 다양하게 설정할 수 있습니다.



## 2월호 MAXQ

P.92

**Q** 여름이 코앞이라는 생각으로 체중 감량을 위해 근력 루틴을 실시하고 있습니다. 근력 루틴 중에 '플레이트 프런트 레이즈'를 실시하면 어깨보다는 승모근만 자극되는데 어떻게 해야 할까요?

신지윤(인천광역시 서구)

**에디터:** 플레이트 프런트 레이즈는 전면 삼각근을 발달시키기 위한 운동으로, 프레스 동작과 달리 목표 부위의 자극에 집중할 수 있다는 장점이 있습니다. 만약 어깨높이보다 더 높이 들어 올리면 승모근이 개입하게 됩니다. 처음 운동을 시작할 때 무거운 무게 대신에 가벼운 무게로 시작해보세요. 무게에 욕심을 내지 말고 삼각근에 정확한 자극이 올 때까지 천천히 동작을 수행하세요. 먼저 정확한 자세로 자극하고 싶은 부위를 찾은 후 본격적으로 운동을 시작합니다. 항상 중량보다는 정확한 자세가 중요하다는 사실을 명심하세요.



## 2월호 MAXQ

P.104

**Q** 스트레스를 해소하는 5가지 방법을 읽고 긴장을 풀고, 집중력을 되찾고 있는 독자입니다. 인터벌 트레이닝이라는 단어를 처음 보았는데, 어떤 운동 방법인가요?

김진태(서울시 송파구)

**에디터:** 인터벌 트레이닝이란, 높은 강도의 운동 사이에 가벼운 운동을 하면서, 불완전한 휴식을 취해 운동의 지속능력을 높이는 훈련 방법입니다. 강도 높은 운동을 한 뒤 충분히 쉬지 않는다는 점이 특징입니다. 짧은 시간에 많은 칼로리를 소모할 수 있으며 체력을 빠르게 증진할 수 있습니다. 가장 쉽게 시작할 수 있는 인터벌 트레이닝 방법은 2분 동안 빠르게 달리기 한 후, 1분 동안 걷는 것을 계속 반복하면 됩니다. 인터벌 트레이닝의 효과를 보기 위해서는 평균 20분의 운동 시간을 권장하지만, 자신의 체력에 따라 시간을 조절하면 됩니다.



※〈맥스큐〉에 궁금한 점이 있다면? 〈맥스큐〉 편집부 이메일(musclemag@spomax.net) 또는 〈맥스큐〉 페이스북(www.facebook.com/maxqmagazine)에 메시지를 보내주시면 에디터가 직접 답변해드리고, 추첨을 통해 푸짐한 사은품을 보내드립니다.

국내 최고의 헬스 남성지 **MAXQ**  
엽서 이벤트

※ 매월 엽서를 보내주신 분께는  
소정의 사은품을 보내드릴 예정이니  
많은 참여와 관심 부탁드립니다.



## 이벤트 당첨을 축하드립니다

낫포유 키스밤 (남성용 발색 립밤 / 1인당 1개 증정 / 13,000원 상당)

부산광역시 해운대구 이재영  
서울시 송파구 김진태

인천광역시 서구 신지윤



# MUSCLE & PERFORMANCE

03 MARCH 2018

+ PLUS GIFT

하체 운동 6종 세트  
홈트레이닝 브로마이드

14  
DAYS  
TO BETTER  
EATING

식습관 개선 14일 프로젝트

지방 연소를  
돕는 6가지  
무각성제 보충제

WINNING

평창에 온 승리의 여신  
미국 스키 대표팀 미카엘라 시프린



FLEXGOLD

# WPH

소화가 빠른 올인원 단백질



ALL  
IN  
ONE

타우린

베타인

아르기닌

류신(로이신)

글루타민

WPH 단백질

36g

1회 섭취참고량당

29g

단백질

5.76g

아미노산 5종

180mg

프로테아제

10종

비타민&미네랄

- 1회 섭취참고량당(36g): 단백질 29g, 탄수화물 2.4g, 지방 2.4g 함유(총 69회 제공량)
- 순수 WPH 원료 함유: 기본 유청단백질(웨이프로틴)의 단백질을 일부 분해해 소화가 더 빠르도록 가공한 원료
- 5가지 부원료를 함유한 올인원 제품: 1회 제공량당 글루타민 1,800mg, 로이신 1,260mg, 아르기닌 1,260mg, 베타인 900mg, 타우린 540mg 추가 함유
- 프로테아제 함유: 프로테아제와 비타민 및 미네랄 10종 함유

스포맥스

검색

매장 & 제품 문의  
1577-9699

SPOMAX



# MAXQ

03 MARCH 2018

**14  
DAYS**  
TO BETTER  
EATING

식습관 개선 14일 프로젝트

**지방 연소**를  
돕는 6가지  
무각성제 보충제

같이 운동하고 싶은 그녀  
치어리더 머슬퀸  
**배시연**

**+ PLUS GIFT**

하체 운동 6종 세트  
홈트레이닝 브로마이드

**2018  
MEN'S  
SHOW  
REVIEW**

남자들의 은밀한 비밀이 궁금해?

남자들의 적,  
**봄철 탈모 예방법**

**Barbell Moves  
for Mass**

퍼펙트 '머슬' 가이  
이범훈의 매스 성장 시크릿  
Photo by GSQUAD STUDIO



특급 혜택 이벤트

정기구독권 최대  
**50% SALE!**

베스트셀러  
+ 단백질 보충제  
무료 증정